

Kasvisruokaohjeiden kehitystyö suurkeittiöiden tarpeisiin

Pia Kemppi

Opinnäytetyö
Hotelli- ja ravintola-alan koulu-
tusohjelma
2015

Tekijä(t) Pia Kemppi	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Kasvisruokaohjeiden kehitystyö suurkeittiöiden tarpeisiin	Sivu- ja liitesivumäärä 42 + 8
<p>Kasvisruoka on kasvava mahdollisuus, johon voi olla järkevää panostaa monista eri syistä johtuen. Opinnäytetyö pyrkii avaamaan kasvavan kasvisruokailun syiden moninaisuutta.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään kasvisruokailun kahta muotoa, lakto-ovo-vegetarismia ja veganismia. Vegetarismi lisääntyy ja kasvispainotteinen ruokavalio on kasvava trendi myös sekasyöjien keskuudessa. Tietoperustassa pohditaan LOHAS-kuluttajaryhmää, fleksitarismia ja vastuullista yritystoimintaa. Lisäksi käsitellään tuotekehitystä, tuotekehitysprosessia, kehitystoiminnan asiakaslähtöisyyttä sekä tuotekehitystyötä tuotekehittäjän näkökulmasta.</p> <p>Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö ja sen tavoitteena on tuottaa kasvisruokareseptiikkaa toimeksiantajan yhteistyökumppaneiden eli ammattikeittiöiden tarpeisiin. Reseptiikan kehityksessä otetaan huomioon uusimpia kasvisruokatrendejä ja raaka-aineita, ravitsemus, logistiikka ja taloudellisuus.</p> <p>Toimeksiantajana on Koulutuskeskus Salpaus, jota ylläpitää Päijät-Hämeen koulutuskonserni-kuntayhtymä. Toimeksiantajalle on tärkeää työelämä- ja asiakaslähtöisyys. Tämä varmistetaan lyhyellä Webropol-kyselyllä, johon vastaavat toimeksiantajan yhteistyökumppanit eli Päijät-Hämeen suurkeittiöiden ja lounasravintoloiden esimiehet ja asiantuntijat. Kysely on toteutettu kesäkuussa 2015. Kyselyn tulokset vahvistivat toimeksiantajan käsitystä siitä, että kasvisruokakoulutukselle on alueella tarvetta. Webropol-kyselystä saadun palautteen pohjalta valikoituivat raaka-aineet tuotekehitykseen. Reseptiikkaa testattiin syksyllä 2015. Arviointi tapahtui aistinvaraisesti. Reseptiikka on salaista, joten se ei ole liitettyä tähän opinnäytetyöhön. Produktina syntyi 14 kpl kasvisruokareseptiä, jotka luotiin suoraan toimeksiantajan tuotannonohjausjärjestelmään. Toimeksiantajalta saadun palautteen pohjalta, reseptiikkaa voidaan hyödyntää opetuksessa monipuolisesti.</p>	
Asiasanat Ruoka, tuotekehitys, vegetarismi	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Erilaisia syitä kasvisruokailun taustalla	3
2.1	Lakto-ovo-vegetaarinen ja vegaaninen ruokavalio	4
2.2	Kasvisruokailun taustalla erilaisia syitä ja kuluttajaryhmiä	5
2.2.1	LOHAS-kuluttajat	6
2.2.2	Fleksitarismi eli joustavuus ruokailussa	7
2.3	Eläinkunnan tuotteiden totaali kieltäytymisen taustalla ympäristötietoisuus ja eettisyys	8
2.4	Vastuullisuus yritystoiminnassa	8
2.5	Ruoan tulevaisuus	10
3	Tuotekehitys ammattikeittiöiden tarpeisiin	12
3.1	Prosessi lähtee tarpeesta	13
3.2	Tuotekehittäjän on otettava huomioon lukuisia seikkoja	15
3.3	Asiakaslähtöisyys ja sen varmistaminen	16
4	Toimeksiantajana Koulutuskeskus Salpaus	18
4.1	Produktin tavoitteet	19
4.2	Aiheen rajausta	19
5	Kyselytutkimus	21
5.1	Asiakaskyselyn toteuttaminen	21
5.2	Aineiston analysointi	21
6	Kasvisruokareseptiikan kehitystyö	29
6.1	Reseptiikkaprosessin kuvaus	29
6.2	Reseptiikan kehitys	29
6.3	Reseptiikan testaus	30
6.4	Raaka-ainevalinnat	31
7	Pohdinta	34
	Lähteet	38
	Liitteet	43
	Liite 1. Kyselylomake	43
	Liite 3. Maistolomake	49
	Liite 4. Kehitetty ruokaohjeet	50

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja pureutuu tuottamaan ja kehittämään asiakaslähtöisesti ammattikeittiö käyttöön soveltuvaa kasvisruokareseptiikkaa. Toimeksiantajana on Koulutuskeskus Salpaus, joka haluaa korostaa työelämä- ja asiakaslähtöisyyttä. Asiakaslähtöisyys varmistetaan lyhyellä Webropol-kyselyllä, joka lähetetään sähköpostitse koulutuskeskuksen yhteistyökumppaneille.

Tavoitteena on tuottaa, kyselyn tarpeiden pohjalta, noin kymmenen kasvisruokareseptiä. Produkti pitää sisällään tuotteistamisen reseptiikkoineen toimeksiantajan tuotannonohjausjärjestelmään. Lisäksi tuotetestauksien apuvälineeksi tehdään tuotekehittäjän muistilista ja maistolomake. Reseptiikan testaus tapahtuu Koulutuskeskus Salpauksessa aikuisopiskelijaryhmän ja opettajan toteuttamana.

Tietoperusta käsittelee kasvisruokailun ilmiötä ja sen taustatekijöitä, koska kasvisruoka on tällä hetkellä suosiossa ja ilmiönä se tulee edelleen kasvamaan. Ajan trendeihin lukeutuu kasvisruoan lisäksi yksinkertaisuus, laatu ja yksilön valintojen kautta ympäristön huomioiminen sekä raaka-aineiden jäljitettävyyden ja sesonkiajattelu.

Kasvisruokailuun vaikuttaa usein monet asiat, kuten tietoisuus ympäristön kuormittamisesta ja terveellisyysvaikutukset. Opinnäytetyön tietoperusta peilaa eri kuluttajaryhmien kautta kasvisruokailun kasvavaa ilmiötä. Koska juurikin kuluttajat ovat keskiössä ruokalan tuotekehityksessä (Earle, Earle & Anderson 2001, 194). Suomalaiset ravitsemussuositukset otetaan tarkasteluun.

Olemassa on joukko kuluttajia, joita ohjaavat erityisesti vastuullisuuden, kestävän kehityksen ja terveellisuuden arvot. Tästä kuluttaja joukosta käytetään lyhennettä LOHAS, joka tarkoittaa Lifestyles of health and sustainability. Suomessa LOHAS-kuluttajia arvioitiin jo 2010 olevan kolmannes väestöstä. (Ylikoski & Eboreime 2010.)

Fleksitarismi on tällä hetkellä suosittua, eli kasvispainotteisen sekaruoan syönti. Ruok tiedon artikkelin mukaan, viitaten Fazerin teettämää makuraporttiin (Nordblom 5.6.2015), henkilöstöravintoloiden ruokailijoista 17 prosenttia syö kasvisruoan useita kertoja viikossa, olematta sen kummempin kasvissyöjiä. Tähän vaikuttaa ruokailijoiden terveystietoisuus. (Nordblom 5.6.2015)

Opinnäytetyön tietoperusta avaa myös muutamia keskeisiä tuotekehitykseen liittyviä prosesseja tai termejä. Tietoperustassa käsitellään ammattikeittiöiden tarpeiden mukaista

tuotekehitystä. Suurkeittiöruokailuun tarkoitettussa reseptiikankehityksessä ja testauksessa on omat haasteensa, jos prosessia vertaa esimerkiksi yksittäisen ruokatuotteen tai lautasannoksen tuotekehittämiseen. Toisaalta kun volyymiä on paljon, voisi ajatella testauksen palautteen saannin olevan näin luotettavampaa, eli vastauksia voidaan saada lyhyessä ajassa paljon.

Huomattavaa on, että kasvisruoka ei ole ainoastaan kasvissyöjien ilmiö, vaan yhä useammat sekasyöjät valitsevat silloin tällöin kasvisvaihtoehdon. Mielestäni on selkeitä viitteitä siihen, että näin tulee tapahtumaan yhä useammin tulevaisuudessa. Kasvissyöjien markkinoilla on tarjolla valtava potentiaali, joka vain korostuu entisestään, koska terveellisyys trendi vahvistuu. Lihaa ruokavaliostaan vähentävien ja lihaa välttävien markkina-arvoon on syytä varautua. (Shani & DiPietro 2007.) Suomessa kolmannes kuluttajista noudattaa terveyden ja kestävän kehityksen elämäntapaa (Mäki 2013).

2 Erilaisia syitä kasvisruokailun taustalla

Mediassa puhutaan paljon kasvisruoasta uutena trendinä. Kasvisruokailu on nousussa. Suomessa jo FINRISKI (2002) tutkimuksen mukaan miehistä jopa kolme prosenttia ja naisista kolmesta–kuuteen prosenttia ilmoittivat olevansa kasvissyöjiä. Nyt koko väestöstä kasvissyöjien osuus on noin viisi prosenttia (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen, 2015, 51). Luonnonvarakeskuksen ravintotaseen ennakkotietojen (2014) mukaan suomalaiset söivät kasviksia 65,4 kiloa henkeä kohden vuodessa, joka oli edelliseen vuoteen verrattuna kasvanut 4,2 kiloa. Vuoteen 2012 verrattuna kasvu oli jopa kahdeksan kiloa. Perunaa syötiin henkeä kohden vuodessa 52,3 kiloa ja tuoreita hedelmiä 54 kiloa. (Luonnonvarakeskus 2014.)

Koska ravintotaseen mukaan kasvien ja hedelmien kulutus jatkaa kasvuaan, olisi hyvä nähdä vastaavasti lihan kulutuksessa laskua. Vuonna 2014 lihan kulutus kääntyi vihdoin laskuun. Lihaa syötiin 76,6 kiloa henkeä kohden, joka oli puoli kiloa vähemmän kuin vuonna 2013. Lihan kulutus on nyt lähes vuoden 2010 tasolla. Tähän saakka erilaisia lihoja on syöty jatkuvasti enemmän henkeä kohden, poikkeuksena ainoastaan sianlihan kulutus, joka väheni nyt kolmisen prosenttia edelliseen vuoteen. Muista ruoka-aineista ainoastaan maidon kulutus on laskusuhdanteinen, viljoista myös ruis. (Luonnonvarakeskuksen ravintotase 2014).

Uusittujen Suomalaisten ravitsemussuosittelujen mukaan sekasyöjän tulisi syödä kasviksia ainakin puoli kiloa päivässä. Tämä pitää sisällään kasvikset, marjat, hedelmät ja palkokasvit. Puolesta kilosta noin puolet tulisi olla marjoja ja hedelmiä ja toinen puoli vihanneksia ja juureksia. Osa tulisi syödä raakana ja osa kypsennettynä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Finravinto-tutkimuksen (2012) mukaan naiset söivät kuitenkin kasviksia vain vähän yli 400g ja miehet hieman vähemmän. Joka tapauksessa Terveystieteen ja hyvinvointilaitoksen raportti (2015) kertoo, että suomalainen haluaa elää terveemmin ja tekee muutoksia siihen suuntaan. Kojo (2015) kuvailee suomalaisten kasvien tarjonnan olevan samankaltaista ja mielikuvituksetonta niin ammattikeittiöissä kuin teollisuudessa.

Uudet, terveyttä edistävät ravitsemussuosittelut (2014) perustuvat ruoan energiatihyden vähentämiseen, ravintoainetiheyden lisäämiseen ja hiilihydraattien laadun parantamiseen. Tämä voisi tarkoittaa käytännössä, että valkoinen pasta korvataan täysjyväpastalla tai muulla täysjyvälisäkkeellä. Tällöin saadaan enemmän kuitua ja ravintoaineita ja vähemmän energiaa. Kojo (2015) suosittelee kotimaisten viljatuotteiden käyttöä raffinoitun riisin sijaan. Suosituksissa otetaan kantaa myös rasvan laadun parantamiseen. Lisäämällä kasviöljyjä sekä kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä, siemeniä ja rasvaista kalaa ruoka-

valioon saadaan lisättyä tyydyttymättömän rasvan osuutta. Vaihtamalla rasvaisia maitotaloustuotteita vähärasvaisiin tai rasvattomiin, sekä vähentämällä punaista lihaa ja prosessoituja, teollisia lihavalmisteita saadaan lisättyä tyydyttymättömien rasvojen saantia ja pienennettyä energiatihelyä. Punaisten lihojen osuutta voidaan korvata vaaleilla lihoilla tai kaloilla. Suolan ja sokerinkin saantiin on hyvä kiinnittää huomiota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Suomalaisten, terveyttä edistävien ravitsemussuositusten (2014, 12) mukaan on vakuuttavaa näyttöä siitä, että kasvikunnan tuotteita painottava ruokavalio vähentää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin, esimerkiksi 2-typin diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, kohonnut verenpaine ja tietyt syöpätyypit. Tämän tyyppiset, terveyttä edistävät valinnat ovat ympäristön kannalta suositeltavia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Koska ravitsemussuositukset heijastavat aikaansa, nyt suosituksissa (2014, 32–33) on oma kohtansa vegetaarisia ruokavalioita noudattaville. Alla oleva (taulukko 1) havainnollistaa hyvin erilaiset kasvisruokavaliot ja niiden eroavaisuudet.

Taulukko 1. Kasvisruokavaliot jaoteltuina kolmeen tyyppiin, lisäksi semi-vegetaarinen, johon sisältyy maitovalmisteiden ja kananmunan lisäksi kalaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Ruokavaliion nimi	Sisältää kasvikunnan tuotteita	Sisältää maitovalmisteita	Sisältää kananmunaa	Sisältää kalaa
Semi-vegetaarinen	✓	✓	✓	✓
Lakto-ovo-vegetaarinen	✓	✓	✓	
Laktovegetaarinen	✓	✓		
Vegaaninen	✓			

2.1 Lakto-ovo-vegetaarinen ja vegaaninen ruokavalio

Lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio monipuolisesti koostettuna vastaa sekaruokailijan ruokavaliota. Kiinnittämällä huomiota raaka-ainevalintoihin voidaan sitä suoraan verrata ravitsemussuositukseen. Tämä tarkoittaa, ettei puutoksia esimerkiksi proteiinien tai muiden ravintoaineiden saannissa yleensä esiinny. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32.)

Vegaaninen ruokavalio poikkeaa ravitsemussuosituksista kaikkein selvimmin. Vegaaninen ruokavalio ei pidä sisällään mitään eläinperäistä, kuten maitotaloustuotteita, kananmunia tai edes hunajaa. Ihmisen ravinnossa jokaisella ruoka-aineryhmällä on jokin oma erityisar-

vonsa, kuten esimerkiksi kasviksilla C-vitamiini ja viljalla ravintokuitu, vegaaninen ruokavali voi jäädä hieman puutteelliseksi tiettyjen ravintoaineiden osalta. Ruoka-aine valintoihin tulee kiinnittää aivan erityistä huomiota. Vegaanin ruokavaliosta jää saamatta maidon tärkeä kalsium, kalan D-vitamiini ja lihan rauta sekä B12 vitamiini. Erityisesti tulee varmistaa edellä mainittujen lisäksi sinkin, jodin, seleenin ja proteiinin riittävä saanti. Vegaanin tuleekin käyttää vähintään B12 ja D-vitamiini ravintolisiä tai täydennettyjä elintarvikkeita kuten erilaisia soija- kaura-, manteli- tai riisijuomia. Näillä juomilla korvataan kalsiumin ja jodin saantia. D-vitamiinia on saatavana kasvikunnan tuotteistakin kuten kantarelleista ja suppilovahveroista, muttei juurikaan keinovalossa kasvatetuissa sienistä. (Voutilainen ym. 2015, 31–35.) Muut välttämättömät ravintoaineet pystytään varmistamaan huolellisilla raaka-ainevalinnoilla. Rautaa saadaan viljavalmisteista ja kasviproteiinit ovat lähestulkoon verrattavissa eläinkunnan proteiineihin, vaikka kasviproteiinin imeytyvyys on hieman heikompa. Parhaimmillaan kasvissyöjien proteiinien laatu ja riittävän tehokas imeytyvyys varmistuu, kun samalla aterialla yhdistetään palkokasvit, täysjyvävilja ja siemenet tai pähkinät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 33.)

2.2 Kasvisruokailun taustalla erilaisia syitä ja kuluttajaryhmiä

Suomalaisia työpaikkaruokailijoita kiinnostaa paikallisesti tuotettu ja sesonginmukainen ruoka. Nordblomin (5.6.2015) mukaan kasvussa on kasvis- ja luomuruoan kysyntä. Kasvisruokailu on yleistynyt (5 prosenttia väestöstä) ja se on monelle ekologinen vaihtoehto ja eettinen valinta (Voutilainen ym. 2015, 51). Ruoan valintaan vaikuttaa moni muu asia kuten se, mitä suuhun halutaan laittaa. Kulttuurilla on suuri vaikutus siihen mitä hyväksytään ihmisravinnoksi. Joissain kulttuureissa syödään eläimiä, jotka länsimaissa voidaan ajatella vain kotieläiminä. Ruoka-aine valintoihin vaikuttaa maku, hinta ja ruoasta saatava mielihyvä. Henkilökohtaiset arvot ohjaavat valintoja. Mitä enemmän tietää asioista sitä tarkemmaksi kuluttajakäyttäytyminen ostotilanteissa muotoutuu. Ruoka on myös yhteisöllinen elementti. Uskonnot vaikuttavat siihen mitä ostoskoriin on hyväksyttävää valita. Hindulaisuudessa naudanlihaa ei syödä, koska nauta on pyhä lehmä. (Voutilainen ym. 2015, 25–26.)

Fullerin (2011, 94–95) mukaan kasvisruokailun kasvu Amerikassa on ilmeinen. Mikäli 1990-luvulla kasvissyöjiä oli 3–7 prosenttia väestöstä, nyt villeimpien arvioiden mukaan erityyppisten kasvisruokailijoiden osuus markkinoista arvioidaan olevan jopa 20–30 prosenttia. Fuller jatkaa että tarjoamalla kasvisruokaa, voidaan tyydyttää hyvin monien asiakkaiden tarpeita. Paitsi kasvisruokailijoiden, on huomattu, että sekaruokailijat syövät kasvisruokaa mielellään lisäkkeenä liharuoalleen ja näin saavat ravitsemuksellisesti monipuolisempaa ruokaa. Moni etninen ravintola on luontaisesti vegetaarinen, joten kasvisruoka-

vaihtoehto istuu moneen eri kulttuuriin. Lisäksi kasvisruokavaihtoehto palvelee terveellistä vaihtoehtoa hakevan kysyntään.

Kasvissyönti voi olla terveydellinen valinta. Suomalaiset ravitsemussuositukset kertovat tutkimuksista, joiden mukaan kasvissyöjillä on todettu vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia, 2-tyyppin diabetesta ja lihavuutta kuin länsimaisilla sekasyöjillä. Vegetaristit ovat hoikempia ja heillä on paremmat veren rasva-arvot ja alhaisempi verenpaine. Heillä on pidempi elinajanodote. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 32.)

Ulkona syödessään kasvissyöjä kohtaa toistuvasti kasvisruokavalion tiedon puutteesta johtuvia tyypillisiä ongelmia. Usein kasvisruokavaliota kysyessä vastataan ”Tarkistan keittiöstä”. Merkinnät ruokalistalla ovat puutteellisia. Helposti lihavaihtoehdon voisi mukaeltuna tarjota vegetaristisena, esimerkiksi vaihtaen lihan tilalle tofua. Usein kasvissyöjän ja vegaanin vaihtoehdot ovat todella suppeita. Toisinaan on saatettu piilottaa lihaperäisiä raaka-aineita kasvissyöjän ruokaan, esimerkiksi mausteseoksessa lihanaromia. Joskus tiedonpuute erilaisia kasvisruokavalioita kohtaan poistaa ruokalajista ”sallittujakin” raaka-aineita, esimerkiksi kreikkalainen salaatti saatetaan tarjoilla lakto-ovovegetaristille ilman juustoa, jota hän mielellään söisi. (Shani & DiPietro 2007.)

2.2.1 LOHAS-kuluttajat

Mediakeskusteluissa kuluttajien vastuullisuus ja eettisyys ovat olleet Asiakkuusmarkkinointiliiton teettämän tutkimuksen mukaan pinnalla jo pitkään (Ylikoski & Eboreime, 2010). Vastuullista kuluttamista on seurattu Suomessa vuodesta 2009 ja se ilmenee niin sanottuna LOHAS-kuluttajaryhmänä, eli Lifestyle of health and sustainability. Vapaasti suomenmennettuna se tarkoittaa terveydestä ja kestävästä kehityksestä huolta kantavat kuluttajat. Tähän ilmiöön liittyy vahvasti terveystalotteinen kuluttaminen ja ekologisten vaihtoehtojen etsiminen. LOHAS-segmentissä oli tutkimuksen mukaan jopa kolmannes Suomen väestöstä, tämä tarkoittaa reilusti yli miljoonaa kuluttajaa (Ylikoski & Eboreime, 2010). He eivät suoranaisesti ole kasvissyöjiä, mutta koska he painottavat kulutusvalinnoissaan terveyttä, hyvinvointia ja kestävää kehitystä sekä ovat kiinnostuneita lähialueidensa tilasta, he ovat oman näkemykseni mukaan hyvin varteenotettavia semi-vegetaristeja ja fleksitaristeja. LOHAS-tutkimuksen tekijän Eboreimen mukaan suurin este eettisyyden ja ekologisuuden etenemiselle on tarjonnan puute (Mäki 2013).

Koko maailmassa arvioidaan olevan 100 miljoonaa LOHAS-kuluttajaa. Euroopassa LOHAS-kuluttajia on arvioitu olevan 20% väestöstä. Amerikassa tehtyjen tutkimuksien mu-

kaan yksi neljästä kuluttajasta edustaa LOHAS-segmenttiä. Se tarkoittaa noin 41 miljoonaa ihmistä. (LOHAS online 2015; LOHAS Sweden 2015.)

2.2.2 Fleksitarismi eli joustavuus ruokailussa

Marniemen (2012, 6) mukaan fleksitarismi eli joustava kasvispainotteinen sekaruokavalio voi olla jopa pysyvä suuntaus. Fleksitaristi syö joustavasti. Oleellista on syömisen ympäristöystävällisyys, terveellisyys ja taloudellisuus. Kaikkea voidaan syödä – kohtuudella. Voidaan puhua kasvisvoittoisesta ruokavaliosta. Fleksitaristi ottaa huomioon ruoka-aine valintojensa kokonaisvaikutukset ja on tietoinen esimerkiksi karjantuotannon aiheuttamista ympäristön rasituksista kuten kasvihuonekaasut ja vesistöjen rehevöityminen. Huomioimalla raaka-aineiden sesongit, minimoimalla hävikki ja kohtuullistamalla lihankäyttöä ollaan jo otettu pitkä harppaus vastuullisen kuluttamisen tiellä. (Kuluttajaliitto 2015). Ruoka-aineiden ympäristön kuormitusta voi seurata esimerkiksi Vastuuverkossa (Luonnonvarakeskus 2015).

Fazerin teettämän kuluttajatutkimuksen mukaan halutessaan edesauttaa ympäristön hyvinvointia 51 prosenttia suomalaisista syö lautasensa tyhjäksi, 20 prosenttia valitsee paikallisesti tuotettua ruokaa ja 17 prosenttia valitsee kasvisruokavaihtoehdon. Huomattavaa on että 30 prosenttia vastaajista ei pyri valinnoillaan huomioimaan ympäristöään millään tavalla. (Nordblom 5.6.2015)

Makuraportin kuluttajatutkimuksen (Nordblom 5.6.2015) mukaan suomalaisista 5 prosenttia valitsee joka päivä kasvisruoan, mikä on täysin linjassa, että koko väestön kasvisruokailijoiden osuus on sekin 5 prosenttia (Voutilainen ym. 2015, 51). Kuluttajista 17 prosenttia valitsee kasvisvaihtoehdon lounaaksi useita kertoja viikossa ja 12 prosenttia kerran viikossa. Vain 16 prosenttia ei koskaan syö kasvisruokavaihtoehtoa työpaikkalounaalla. Myös Fazerin ruoka-asiantuntijat ovat sitä mieltä että yhä useampi, ei kasvissyöjä, haluaa syödä kasvisruokaa ja tämä trendi jatkaa kasvuaan. Ruoan tuotantoon liittyvä ympäristökeskustelu on lisännyt kasvisruoan kysyntää. (Nordblom 5.6.2015)

Fazerin kokeille tehdyn tutkimuksen mukaan asiakkaiden terveystietoisuuteen voidaan vastata hyvillä hiilihydraateilla, esimerkiksi täysjyvätuotteilla, kuten tumma riisi tai pasta ja monipuolisemmilla lisäkesalaattipöydillä (Nordblom 5.6.2015).

2.3 Eläinkunnan tuotteiden totaali kieltäytymisen taustalla ympäristötietoisuus ja eettisyys

Henkilöä joka ei hyväksy lautaselleen mitään eläinkunnasta peräisin olevaa raaka-ainetta kutsutaan vegaaniksi. Vegaanisella ruokavaliolla on pyrkimys edistää omaa terveyttä, mutta lisäksi eläinten ja planeettamme hyvinvointia (Steen & Newman 2011, 7; Vegaaniliitto 2015). Vegaaniliiton sivuilta voi helposti lukea ytimekkään tietopaketin eläinten eläintuotannon epäkohdista ja sen negatiivisista vaikutuksista ympäristöön ja jopa ilmastomuutokseen (Vegaaniliitto 2015).

Vegaaniliiton toimeksiannosta Selma Herrala selvitti opinnäytetyötutkimuksessaan (n=16) syitä vegaaniruokavalion taustalle Suomessa. Syiksi haastatteluissa mainittiin ympäristövaikutukset, ilmastomuutos, eläinten oikeudet, terveyssyyt, tehotuotannon vastustaminen ja epäekologisuus, eläinhoidon eettisyys ja globaalin ruokatalouden tila. (Herrala 2014.) Näin voitaneen päätellä, että vegaanisen ruokavalion taustalla ovat samat syyt niin Suomessa kuin ulkomaillaakin.

2.4 Vastuullisuus yritystoiminnassa

Koska kasvisruokavaihtoehdon valitsijan ajatusmaailman taustalla on usein kyse paljon laajemmista asioista, kuin hetken mielijohteesta tehdystä valinnasta, haluan tuoda tässä lyhyesti esiin mitä tarkoitetaan ruokaketjun vastuullisuudella.

Suomessa ruokaketjun vastuullisuus koostuu Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen koordinoiman hankkeen (2012) määritelmän mukaan seitsemästä osa-alueesta: tuoteturvallisuus, ravitsemus, työhyvinvointi, eläinten hyvinvointi, paikallinen hyvinvointi, ympäristö ja talous (taulukko 2). Viitekehys on rakennettu alan asiantuntijoiden kanssa yhteistyössä. Ylipäänsä keskiössä on mahdollisimman monien sidosryhmien huomioonottaminen kun puhutaan ruokaketjun vastuullisuudesta. Käytännön opas löytyy verkosta ja sen tarkoitus on auttaa ymmärtämään ja kehittämään yrityksen vastuullisuutta ruokaketjussa (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2012).

Taulukko 2. Suomalaisen ruokaketjun vastuullisuuden viitekehys (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2012, 16)

Tuote-turvallisuus	Ravitsemus	Työhyvinvointi	Eläinten hyvinvointi	Paikallinen hyvinvointi	Ympäristö	Talous
Raaka-aineiden, tuotteiden ja prosessien risikinarviointi	Ravinto-sisältö	Esimiestyö	Kasvatus- ja kuljetusolosuhteet	Paikallisen tuotannon ja valikoiman monipuolisuus	Energian käyttö	Henkilöstön palkat
Toimialan hyvän käytännön ohjeet	Tuotevalikoima ja tuotekehitys	Osaaminen	Ruokinta	Aluetaloudelliset vaikutukset	Veden käyttö	Taloudellinen tuki
Osaaminen ja tiedon soveltaminen	Ravitsemustiedon esittäminen ja merkinnät	Joustopot ja vaikutusmahdollisuudet	Terveys	Raaka-aineiden ja tuotteiden kausien hyödyntäminen	Ilmastonmuutos	Kannattavuus ja jatkuvuus
Tutkimus ja kehittämissuhteet	Mainonta	Vuorovaikutus	Käyttätyminen	Vuorovaikutus	Rehevöityminen	Markkina- ja hintariskien hallinta
Johtaminen	Koulutus ja informaatio	Työn kuormittavuus	Viestintä ja markkinointi	Ruokakulttuuri	Ympäristömerkityt tuotteet	Suojautuminen
Tiedon saattaminen ja jäljitettävyyden varmistaminen		Työkyvyn ylläpito	Hankinnat			

Vastuullisuuden viitekehys Suomalaisessa ruokaketjussa on vielä yksityiskohtaisemman kehityksen alla, mutta se on tällaisenaan tarkoitettu yleisesti käytettäväksi ja sopivaksi mille tahansa ruokaketjulle. Se on yksi tapa löytää yhteinen kieli ja mittaristo puhuttaessa vastuullisesta toiminnasta. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2014, 16.) Eettisyyden kannalta esiin nousevat lihan tuotantoon tarkoitettujen eläinten hyvinvointiin liittyvät asiat. (Kuluttajaliitto 2015.)

Green Event, Visia ja Aalto yliopisto (2014) on luonut Sustainable meal -ohjeistuksen, jonka tarkoituksena oli kannustaa tapahtumienjärjestäjien ruokamyyjiä suunnittelemaan kestävän kehityksen mukaisia aterioita. Ohjeistuksessa kiinnitetään huomiota raaka-aineiden alkuperään, eettisyyteen ja pakkausmateriaaleihin. Pyrkimys on kannustaa muitakin tapahtumajärjestäjiä kiinnittämään huomiota ympäristöasioihin ja tapahtuman hiilijalanjälkeen. Ohjeistusta pilotoitiin Flow-festivaaleilla (2015). Ennen festivaalia Sustainable meal -ohjeistusta noudattaville ravintoloitsijoille pidettiin Visian järjestämä koulutustilaisuus ennen. Vastaanotto oli hyvin innostunutta. Festivaalin kolmestakymmenestä ravintoloitsijasta oli mukana kahdeksan. Tiukka aikataulu vähensi osanottajien määrää, innokkaita olisi ollut enemmänkin. Sustainable meal -ohjeistusta noudattaneiden ravintoloiden joukosta valittiin kilpailun kautta yksi ravintoloitsija voittoon. (Mikkola 17.9.2015) Jää nähtäväksi kuinka Flow-festivaali ensi vuonna kannustaa ympäristöystävällisiin valintoihin.

Pääkaupunkiseudulla on pienille ja keskisuurille yrityksille ja tapahtumille suunniteltu ympäristöjärjestelmä nimeltään Ekokompassi. Ekokompassin taustalla on Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten kaupungit, HSY, HSL ja Helen. Sen tavoitteena on vahvistaa pääkaupunkiseudun yritysten ympäristöasioiden hallintaa. Ekokompassin käytöstä yritys saa ympäristöystävällistä mainetta, se pystyy vähentämään ympäristönkuormitusta ja lisäämään henkilökunnan ympäristötietoisuutta. Hyväksytysti suoritetusta auditoinnista myönnetään sertifikaatti (Ekokompassi 2015). Vuonna 2012 Flow-festivaalille myönnettiin Ekokompassi sertifikaatti.

2.5 Ruoan tulevaisuus

Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen teettämän asiantuntijahaastattelututkimuksen (2008) mukaan arvioitiin uusien proteiinivaihtoehtojen kehittämisen lisäävän kasvisruokailua ja vähentävän lihan kulutusta. Eläintautien lisääntyminen, yleinen ympäristötietoisuuden lisääntyminen ja eläinoikeuksien entistä voimakkaampi tunnustaminen nähtiin kasvisruokailua lisäävinä tekijöinä tulevaisuudessa. (Kirveennummi, Saarimaa & Mäkelä 2008, 17). Kuluttajat liki joka maassa haluavat paikallisesti tuotettua ruokaa, ei mitään maailmalla vapaasti reissannutta, alkuperätöntä murkinaa (Manner 2015).

Tulevaisuuden ekologisen kuluttajan valinnat ovat kestäviä, sopeutuvia ja vastuullisia;

Ruoan kulutusta ohjaavat luonnollisia vuodenaikoja seuraavat ekologiset sesongit ja kulloinkin muodissa olevat trendiruokat. Parhaimpia tuotteita ovat ne, joissa maku, nautinto, elämyksellisyys ja terveellisyys kohtaavat eettisyyden ja ekologisuuden. (Kirveennummi ym. 2008, 36.)

Ruoan tulevaisuus on eri toimijoiden käsissä ja riippuu pitkälti siitä kuinka paljon eri toimijat tekevät keskenään yhteistyötä, esimerkiksi, kodit, koulut, viranomaiset, poliittiset toimijat, tutkijat, teollisuus, kauppa ja media. Kuluttajia kuulemalla voidaan ohjata ympäristötietoisempaan ja vastuullisempaan suuntaan. Tukipolitiikka ja verotus olisi hyvä olla kestävään kulutukseen kannustavaa. Julkisten hankintojen, kuten kuntien ruokapalveluiden, olisi hyvä suuntautua vastuullisempiin tuotteisiin. Suurten toimijoiden tulisi kantaa vastuunsa tehokkaammin. Tämä jakaisi kuluttajien harteilta vastuuta laajemmalle. (Kirveennummi ym. 2008, 62.)

Kansallisen ruokastrategian (Maa ja metsätalousministeriö 2010) mukaan tulevaisuuden ruoka rakentuu yhteistyölle ja kilpailukyvyille. Sen mukaan;

Vuonna 2030 suomalaiset kuluttajat syövät maukasta, terveellistä, kestävästi tuotettua ja turvallista ruokaa. Kuluttajilla on kyky tehdä tietoisia valintoja. Kysyntään vastaa läpinäkyvä, osaava, joustava sekä kansainvälisesti kilpailukykyinen ruoka- ja

palvelujärjestelmä. Alan kasvua ja kehitystä tukee hyvin koordinoitu korkean tason tutkimus- ja kehitystyö. (Maa ja metsätalousministeriö 2010, 4.)

Näiden edellä mainittujen ennusteiden mukaan ruokapalveluyritysten voisi mielestäni olla järkevää ottaa ajoissa huomioon kuluttajien tiedonjano koskien ruoan alkuperää ja terveellisyyttä. Vastuullisuus yritystoiminnassa on trendi joka jatkaa kasvuaan, koska yksittäinen kuluttaja haluaa jatkuvasti tietää enemmän. Ne yritykset jotka pystyvät vastaamaan näihin tarpeisiin, voivat tulevaisuudessa menestyä kenties parhaiten.

3 Tuotekehitys ammattikeittiöiden tarpeisiin

Tuotekehitys on prosessi, joka ei voi olla irrallaan yrityksen muusta toiminnasta. Tuotekehitysprosessilla on useita rajapintoja muihin prosesseihin niin yrityksen sisällä kuin ulkopuolellakin. Tuotekehitys tuottaa tulosta silloin, kun se on yhtenä osana yrityksen isompaa kehittämisen kuvaa. Onnistunut tuotekehitys vaatii oikeanlaiset perusrakenteet, riittävät resurssit ja osaamisen. (Leino & Nordblom 2010.) Tuotekehitys on sekoitus luovuutta, tutkimusta ja testausta (Earle, Earle & Anderson 2001, 22). Tuotekehitykseen voi olla järkevää satsata mieluummin ennemmin kuin myöhemmin, koska ilman tuotekehitystä yksikään yritys ei voi olla kilpailukykyinen (Lehto 2014).

Tuotekehitystä tarvitaan Fullerin (2011) mukaan useista eri syistä. Kaikilla tuotteilla on elinkaarensa, kun joitakin tuotteita poistuu suosiosta, on löydettävä uusia tilalle. Uusi tuote voi tarjota kilpailukykyä markkinoilla ja parantaa yrityksen kasvua. Uudenlaiset ruokasuunnaukset asettavat paineita tuotekehitykselle, esimerkiksi kuluttajien kasvava tarve tietää enemmän ravitsemuksellisista seikoista tai tuotteen alkuperästä lisääntyy. Markkinat ja asiakaskunta muuttuvat jatkuvasti, sen myötä tarjonnan on muututtava vastaamaan kysynnän tarpeisiin. Alati kehittyvä teknologia avaa jatkuvasti aivan uusia mahdollisuuksia. Uudet julkaistavat tutkimustulokset lisäävät myös paineita kehittää tuotteita johonkin tiettyyn suuntaan. (Fuller 2011, 25; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 12)

Laadukas ruokatuotantoprosessi on tärkeää ammattikeittiössä. Laatu ymmärretään usein tuotteeksi tai palveluksi, mutta se on koko yrityksen kokonaisvaltainen johtamismalli. Laadukas toiminta on kannattavaa, koska systemaattinen toiminta säästää kuluja ja asiakasyytyväisyys lisää kysyntää. Laatu on enemmän asenne- kuin rahakysymys. Laaduttomuus on se mikä tulee kalliiksi. Laadussa riittää se että asiakkaan odotukset täyttyvät. (Lehtinen, Peltonen & Tauren 2011, 117.) Henkilöstöravintolassa päivittäin lounastava asiakas odottaa eri asioita kuin sama asiakas mennessään illalliselle. Tomperi-Olkkonen (2012, 119–120) selvitti mistä johtuu ruokapalveluiden laadun vaihtelu. Hän asetti ruokatuotantoprosessille tavoitteet ja mittariston. Tavoitteet ovat jatkuva prosessien parantaminen, prosessien reagoitakyvyn parantaminen, ruokapalveluiden laadukkuus, tuotteiden turvallisuus ja ravitsemuksellinen laatu.

Lehtisen ym. (2011, 135) mukaan parhaiten kilpailussa pärjää yritys, joka pystyy tarjoamaan miellyttävässä ympäristössä hyvää palvelua ja tasalaatuisia, oikein hinnoiteltua ruokaa. Mielestäni tasalaatuisuutta voidaan tukea käyttämällä testattua, vakioitua reseptiik-

kaa, valmistamalla ruoat huolellisesti ja hyvistä raaka-ainesta, huomioiden sesongit. Valitsemalla vielä kullekin ruoalle parhaat mahdolliset valmistuslaitteet ja -menetelmät ja suunnittelemalla ja toteuttamalla koko ruokatuotantoprosessin tapahtuvan oikeaan aikaan. Vakioidulla reseptiikalla yritys voi varmistaa ruokatuotannon tasalaatuisuutta ja näin ollen laatua ja asiakastyytyväisyyttä. Edellä mainituilla tekijöillä on suora yhteys yrityksen kilpailukykyyn markkinoilla.

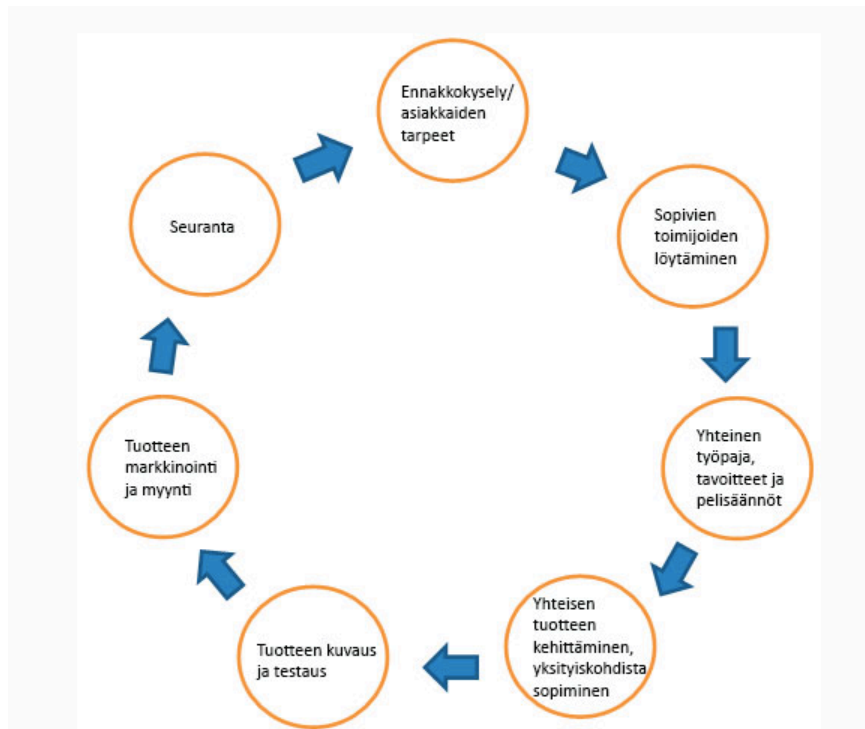
3.1 Prosessi lähtee tarpeesta

Asiakkaiden tarpeiden ja niissä tapahtuvien muutosten laaja-alainen ymmärtäminen on erityisen oleellista, kun halutaan pyrkiä asiakaslähtöiseen tuotesuunnitteluun. Kuluttaja on ketjun alkupiste ja lähtökohta tuotekehitystyölle. (Kupiainen 2008, 54.)

Tuotekehitysprosessia käynnistettäessä on oltava hyvin selvillä mille asiakaskunnalle tuotetta ollaan kehittämässä. On mietittävä tarkkaan suunnitellaanko ruoka nautittavaksi lounasaikaan, illallisella vai kenties aamiaisella. Minkä tasoista ruokaa ollaan kehittämässä ja mitkä ovat sallitut raaka-ainekustannukset. (Fuller 2011, 351.)

Jokinen (2001, 14) jakaa tuotekehitysvaiheet neljään; käynnistäminen, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Prosessin käynnistymisen edellytyksenä tulee olla tarve ja idea sen toteuttamismahdollisuudesta (Jokinen 2001, 18).

Haaga-Perho on luonut tuotekehitysmallin matkailutuotteen suunnittelulle. Mielestäni tätä mallia voi hyvin soveltaa myös ammattikeittiötuotteen kehittämisprosessiin. Alla (kuvio 1) prosessi on kuvattu vaiheittain ja sovellus avattu alempana. Prosessi lähtee tässäkin asiakkaiden tarpeiden tunnistamisesta.



Kuvio 1. Tuotekehityksen yksinkertainen malli (Haaga-Perho 2011)

Tässä alla on avattu kukin yllä olevan kuvion teema alkaen ylhäältä keskeltä.

1. Ennakkokysely. Tarve. Lähtökohtatilanne. Selvitetään asiakkailta, mitkä ovat heidän toiveensa ja ideansa tuotekehitykseen. Tulokset analysoidaan ja niistä valitaan toteutuskelpoisimmat ja asiakkaalle lisäarvoa tuottavimmat idealuonnokset jatkoon.
2. Idealuonnosten joukosta kartoitetaan mahdolliset tavarantoimittaja vaihtoehdot raaka-aineille. Ihanteellista on jos tavarantoimittajavaihtoehtoja on useampia. Kartoitetaan mahdolliset muut yhteistyötahot, jotka voivat olla mukana prosessissa.
3. Asiakastarpeiden pohjalta kehitetään ideaa/ideoita edelleen esimerkiksi työpajassa. Viimeistään tässä vaiheessa sovitaan tiedonkulusta, menetelmistä, testauksesta, aikatauluista, vastuista ja muista tärkeistä asioista.
4. Tuotekehitystyö. Kirjaaminen on hyvin tärkeää. Valikoidaan jatkoon menevät tuotteet ja tuotteet, joita ei kehitetä edelleen. Tämä vaihe vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.
5. Testaus testiryhmälle. Palautteen saanti ja kirjaus.
6. Tuotteen viimeistely järjestelmiin ja ravintoarvolaskelmat. Osto- ja markkinointikanavien määrittely.
7. Seuranta. Päästäänkö suunnitteluvaiheessa asetettuihin tavoitteisiin ja tarvittavat toimenpiteet, mikäli ei päästä.

(Haaga-Perho 2011, tuotekehitysmalli mukaeltuna ammattikeittiöiden tarpeisiin)

3.2 Tuotekehittäjän on otettava huomioon lukuisia seikkoja

Reseptiikka on lähtökohta toiminnan suunnittelulle ja kannattavuuden seurannalle (Lehtinen ym. 2011, 85). Ammattikeittiöreseptiikkaa kehittäessä on tärkeää, että ohjeesta tulee ilmi selkeästi siihen tarvittavat raaka-aineet, koska ruoka-ohje on lähtökohta ostokanavien määrittelylle. Reseptin raaka-aineet tulee luetella lisäämisjärjestyksessä. Yrityksen liikeidean mukaiset, ruoassa vaadittavat terveellisyystekijät tai esimerkiksi suomalaiset ravitsemussuositukset on määriteltävä ennakoon. Kun määrittely on tehty on ne helppo ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Oleellisia asioita ovat kunkin ohjeen annoskoko, valmistettavien ruoka-annosten määrä, valmistusastia ja valmistuslaite tai laitteet. Ammattikeittiöreseptiikassa kaikki mitat on ilmoitettava ostopainoina. Sen rinnalla vetomitta voi helpottaa valmistusprosessia. Painohäviö ja kypsennyshäviö ovat nekin hyvin oleellisia asioita reseptin luotettavuuden ja toimivuuden kannalta. Tuotteen ostohinta on syytä tarkistaa ja on huomattava, että joidenkin tuotteiden hinnat eivät ole pysyviä vaan vaihtelevat sesongin mukaan. On oleellisen tärkeää, että kaikki tuotekehityksen vaiheet tulee kirjattua. (Mauno & Lipre 2008, 10–11; Lehtinen ym. 2011, 85–87.)

Mielestäni yritystasolla voi olla hyvä miettiä optimaalisimmat vakiointimäärät. Tarkoitan, että jos kasvisruokaa valmistaan suurimmassa osassa toimipaikkoja 20 annosta, onko silloin järkevää vakioda ruoka-ohje sadalle annokselle vai ehkä sittenkin kahdellekymmenelle. Reseptiikassa voidaan järjestelmällisesti ohjata erävalmistamiseen tai esillelaittoon. Nämä ovat asioita, jotka on hyvä olla selvillä jo ennen tuotekehitysprosessin käynnistämistä eli kun mietitään koko tuotekehityksen tapaa toimia.

Oikeanlaisen reseptiikan etsiminen vie paljon aikaa. Reseptiikkapalvelimia on paljon, osa suunnattu ammattikeittiöille, osa kotitalouksille. Usein hyvän reseptin löydyttyä, vaatii vielä lisää työtä, jotta resepti saadaan saatettua ammattikeittiömuotoon. Kotitalouksille tarkoitetuissa ruoka-ohjeissa on usein määriä ilmoitettu kappaleina, esimerkiksi kaksi porkkanaa tai vetoisuuksina kuten 1 dl. Edellä mainittujen saattaminen grammoiksi vaatii perehtymistä. (Lehtinen ym. 2011, 79–82.) Mausteilla ei ole aina kotitalousohjeissa määriä lainkaan. Ohjeessa voi lukea vain että, suolaa ja pippuria maun mukaan. Maustaminen on kuitenkin yksi tärkeimpiä seikkoja kun valmistetaan tasalaatuista, maukasta ammattikeittiö ruokaa suurille volyymeille. Ruokaohjeiden raaka-aineiden, myös mausteiden, tarkalla punnitsemisella pyritään tasalaatuisen tuotteeseen ja tehokkaaseen ruokatuotantoprosessiin (Mauno & Lipre 2008, 13). Asiakkaan näkökulmasta katsottuna se tarkoittaa tasaista laatua, jäljitettävyyttä ja tuoteturvallisuutta. Asiakas voi luottaa saavansa laadultaan samanlaista ruokaa, vaikka ruoanvalmistaja vaihtuisi. (Lehtinen ym. 2011, 86.)

Merkittävä seikka reseptiikan kehittämisessä on sen vieminen tuotannonohjausjärjestelmään. Testauksessa on varmistettu kypsennyshävikki ja pohdittu valmistusastia sekä annoskoko. Ruoka-ohje tulee vakioida, raaka-aineille määrittää ostokanavat ja raaka-aineille ravintosisällöt. Kaiken tämän taustalla on oltava toimiva ja hallittu prosessi, jotta tuotekehitystyöstä saadaan mutkatta hyöty ruokatuotannolle. (Mauno & Lipre 2008, 13; Lehtinen ym. 2011, 85–87.)

3.3 Asiakslähtöisyys ja sen varmistaminen

Asiakkaat haluavat hyötyä ostamistaan tuotteista tai palveluista. Kun ajatellaan tuotetta, palvelua, tietoa tai palvelutilanteessa saatua huomiota, puhutaan tarjoomasta. Asiakas kokee nämä tarjoomat palveluina, joten lopulta on kyse arvosta, jonka asiakas kokee palvelukokonaisuuden hänelle tuottavan. Tällaisia jokapäiväisiä toimintoja, joita asiakkaat etsivät esimerkiksi ruokapalveluntuottajalta, kutsutaan arvontuottamisprosesseiksi. Laadukas ruokatuote ei tuo asiakkaalle arvoa, mikäli palvelu on liian hidasta. (Grönroos, 2009, 25.) Näin voi mielestäni myös käydä, jollei ruokatuotteen odotettu ravitsemuksellinen laatu toteudu. Kasvissyöjän odotukset voivat olla korkeammalla kuin sekasyöjän, koska koko ruokailuun suhtautumisen taustalla on paljon muutakin kuin vain raaka-aineita.

Uusia tuotteita kehitettäessä on pystyttävä näkemään yksittäisiä tuotteita laajempia kokonaisuuksia. Lopulta asiakas ei ole kiinnostunut vain tuotteesta vaan siitä, mitä tuotteen avulla saavutetaan. Asiakkaan tiedostamattomia tarpeita voi yrittää saada selville kysymällä tai haastattelemalla. (Löytänä & Korteso 2011).

Pelkkä tuotteella kilpailu ei siis ole kannattavaa, vaan koko palvelutarjooma tulee ottaa huomioon, josta tuote on vain yksi osa kokonaisuutta (Grönroos, 2009, 56). Laatu on mitä tahansa mitä asiakas kokee sen olevan. Asiakkaan kokemaan laatukokemukseen liittyy samaan aikaan mitä hän saa ja miten se hänelle toimitetaan. (Grönroos 2009, 100–101.)

Mikäli palveluyritys haluaa ymmärtää asiakastaan ja täyttää haluttuja hyötyjä, on asiakkaat jaettava toisistaan riittävästi poikkeaviin segmentteihin. Pyrkimys yrittää vastata kaikkien asiakkaiden tarpeisiin on täysin mahdotonta. Tämän segmentoinnin jälkeen valitaan kohderyhmäksi yksi tai useampi segmentti, joiden tarpeita pyritään täyttämään. Tämä on tärkeää koska asiakas haluaa kokea itsensä kohdelluksi yksilönä ja toisaalta koska palvelun tuotanto on monimutkainen tehtävä. (Grönroos 2009, 422–423.) On tärkeää että molemmat, tuote- ja palveluntarve otetaan huomioon kun suunnitellaan asiakaslähtöistä tuotekehitystä (Earle, Earle & Anderson 2001, 5–6).

Asiakkaiden kuulemiseen on useita erilaisia tapoja, esimerkiksi kirjallinen palautelaatikko, haastattelu- tai kyselytutkimus, henkilökunnan tekemät kysymykset, asiakkaan antama spontaani palaute, palvelupuhelin, palautelinkki internet sivuilla, laskun yhteydessä annettava palautelomake, poistuesssa painettava palautepalkki, reklamaatioiden analysointi, sosiaalisen median seuranta ja koeasiointi eli mystery shopping (Löytänä & Korteso 2011).

4 Toimeksiantajana Koulutuskeskus Salpaus

Päijät-Hämeen koulutuskonserni-kuntayhtymä on Koulutuskeskus Salpaus -oppilaitoksen ylläpitäjä. Päijät-Hämeen koulutuskonserni -kuntayhtymä on maakunnallinen koulutuksen järjestäjä, kehittäjä ja ylläpitäjä. Kuntayhtymä johtaa ja koordinoi jäsenkuntiansa puolesta ammatillista koulutusta ja oppisopimuskoulutusta. Jäsenkuntia on 13 kpl. Toimipisteitä on Lahdessa, Nastolassa, Orimattilassa, Heinolassa ja Asikkalassa. Koulutuskeskus Salpaus on monipuolinen, nuoria ja aikuisia opiskelijoita sekä työelämää Päijät-Hämeessä palveleva oppilaitos. (Koulutuskeskus Salpaus 2015.)

Koulutuskeskus Salpauksesta valmistui vuonna 2014 (Erkamo 11.9.2015) 2896 opiskelijaa, joista Hotelli-, ravintola- ja cateringalalta 314. Koulutuskeskus tekee myös yhteistyötä alueen eri toimijoiden kanssa ja suunnittelee erilaisia koulutuspaketteja työelämän tarpeiden mukaan. Opetusministeriö on myöntänyt vuonna 2006 Koulutuskeskus Salpaukselle kehittämis- ja palvelutehtävän toistaiseksi voimassa olevana. Tämä erityistehtävä on kohdennettu erityisesti alueen pienten ja keskisuurten yritysten ja julkisyhteisöjen osaamisen ja tuottavuuden nostamiseen. (Erkamo 11.9.2015.)

Toimeksiantaja-yritys on minulle henkilökohtaisesti myös hyvin kiinnostava, koska se on alueellamme suuri ja tunnettu toimija. Olen iloinen, että heillä oli tarjota näin mielenkiintoinen aihe, johon oli mielekästä tarttua. Toimeksianto syntyi kun otin yhteyttä koulutuslääkäreihin ja keskustelimme mahdollisista molempia osapuolia hyödyttävästä ja kiinnostavasta aiheesta. Ensimmäisellä yhteydenotolla aihetta ei vielä syntynyt, mutta kun otin uudelleen yhteyden kahden viikon kuluttua, se hahmottui jo hyvin aluilleen. Mielestäni on tärkeää olla hyvissä ajoin yhteydessä toimeksiantajaan, koska aihe ei välttämättä hahmottu hetkessä.

Aihe on mielenkiintoinen myöskin ajatellen koko asuinympäristömme ammattikeittiötoimijoiden tarjontaa ja koko kasvisruoan imagoa. Kasvisruoka on nousussa ja sen olisi hyvä näkyä myös alueellamme. Toimeksiantajan käsityksen mukaan kasvisruokakoulutukselle on kysyntää.

Tämä aihe kiinnostaa minua myös henkilökohtaisesti, pyrin omilla valinnoillani vaikuttamaan alueemme lähiruokatarjontaan ja kasvisruoan kautta voidaan mahdollisesti vaikuttaa myös lähiruoan kysyntään. Olen myös hyvin kiinnostunut ympäristöasioista, kestävistä kehityksestä, funktionaalisesta ruoasta ja ravinnon vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Toisaalta taas tuotekehitystyö on itselleni läheinen ja kiinnostava aihe, koska

työskentelin useita vuosia suuren ruokapalveluja tuottavan yrityksen kehitysosastolla mm. tuotekehittäjänä. Voin todeta kaikenlaisen kehitystyön olevan hyvin lähellä sydäntäni.

Kasvisruokailun ilmiöön liittyisi mielestäni läheisesti kestävä kehitys, lähiruoka, funktionaaliset luonnolliset elintarvikkeet ja GMO, jotka ovat kukin laaja-alaisia kokonaisuuksia. Näitä seikkoja on osittain pyritty huomioimaan reseptiikkaa kehittäessä ja valittaessa raaka-aineita sekä niiden ostokanavia. Nämä teemat jäivät kuitenkin tietoperustassa syvemmän tarkastelun ulkopuolelle.

4.1 Produktin tavoitteet

Tarkoituksena on tuottaa kasvisruoka reseptiikkapaketti, joka pitää sisällään tuotteistamisen reseptiikkoineen Jamixiin. Jamix on Koulutuskeskus Salpauksen käyttämä reseptiikka- ja tuotannonohjausjärjestelmä. Opinnäytetyö ja produkti ottaa huomioon uusimpia kasvisruoka trendejä ja raaka-aineita, ravitsemuksen, logistiikan ja taloudellisuustekijät. Tavoitteena on luoda reseptiikkaa, jonka pohjalta toimeksiantaja voisi myydä ja toteuttaa alueen ammattikeittiötoimijoille myöhemmin kasvisruokakoulutuspaketin. Näin saataisiin uudenlaista tietotaitoa ja osaamista koko alueen kasvisruokatarjontaan ja nostettua yleistä kasvisruoan imagoa Päijät-Hämeen alueella.

Produkti sisältää kasvisruokareseptiikkaa, jotka kehitetään Webropol-asiakaskyselystä saatavan palautteen pohjalta. Kvantitatiivisen, eli määrällisen kyselyn tavoitteena on määritellä todellinen tarve ja pääraaka-aineet, jotta kehitettävä reseptiikka olisi mahdollisimman hyödyllistä. Tuotan myös tuotekehityksen muistilistan ja tuotekehitys maistojen palautelomakkeen testauksen ja kirjaamisen avuksi.

Koulutuskeskus Salpaus haluaa kehittää kasvisruokareseptiikkaansa nykyaikaiseen suuntaan. Reseptiikassa on otettu huomioon trendikkäitä raaka-aineita ja kehitetty niistä yksinkertaisia perusreseptejä, joita on pienin muutoksin helppo jatkojalostaa edelleen. Erityisesti kiinnitetään huomiota ruokien proteiinipitoisuuksiin, jotta kasvisruokailijan ravitsemuksellinen laatu varmistetaan.

4.2 Aiheen rajaus

Opinnäytetyö keskittyy tuottamaan ja kehittämään asiakaslähtöisesti kasvisruokareseptiikkaa. Asiakaslähtöisyys varmistetaan Webropol-kyselyllä. Paketti pitää sisällään tuotteistamisen reseptiikkoineen. Reseptejä kehitetään noin kymmenen kappaletta. Lisäksi tuotan tuotekehityksen muistilistan ja maistolomakkeen avuksi ruoka-ohjeiden testauksille ja aistinvaraisen arvioinnin kirjaamiseen.

5 Kyselytutkimus

Asiakaskysely toteutettiin Webropol-kyselynä (liite 1) kesäkuussa 2015. Kysely on määrällinen eli kvantitatiivinen ja sen tarkoituksena on selvittää todellinen olemassa oleva tilanne ja tarve kasvisruokareseptiikalle. Kyselyn tarkoituksena on myös valikoida tuotekehitykseen käytettävät pääraaka-aineet.

Toimeksiantaja lähetti linkin valitsemilleen potentiaalisille yhteistyökumppaneille, joita oli noin kolmannes heidän sähköpostirekisteristä. Kyselyn yhteenvedon pohjalta valikoitui raaka-aineita, ja jotka täyttävät toimeksiantajan antamat muutkin huomioon otettavat seikat (logistiikka, taloudellisuus jne.). Reseptiikkaa kehitetään valittujen raaka-aineiden pohjalta.

5.1 Asiakaskyselyn toteuttaminen

Kyselytutkimus Webropol-kyselyohjelmalla toteutettiin kesäkuussa 2015. Kysely sisälsi taustakysymyksiä, strukturoituja eli monivalintakysymyksiä sekä yhden avoimen kysymyksen. Kysymyksiä oli yhteensä 12 kpl. Kysely oli tarkoituksella lyhyt ja ytimekäs, jottei se muodostuisi liian työlääksi vastata. (liite 1)

Lomakkeen testasi toimeksiantajayrityksestä kaksi henkilöä. Oppilaitoksesta kaksi opettajaa antoivat hekin kommenttinsa. Tein palautteiden pohjalta muutoksia ja tämän jälkeen kysely lähetettiin sähköpostitse 68:aan osoitteeseen. Lähettämisen saatteineen teki toimeksiantaja. Osoitteet valittiin toimeksiantajan yhteistyökumppani rekisteristä potentiaalisimmille. Vastausaikaa oli aluksi viikko.

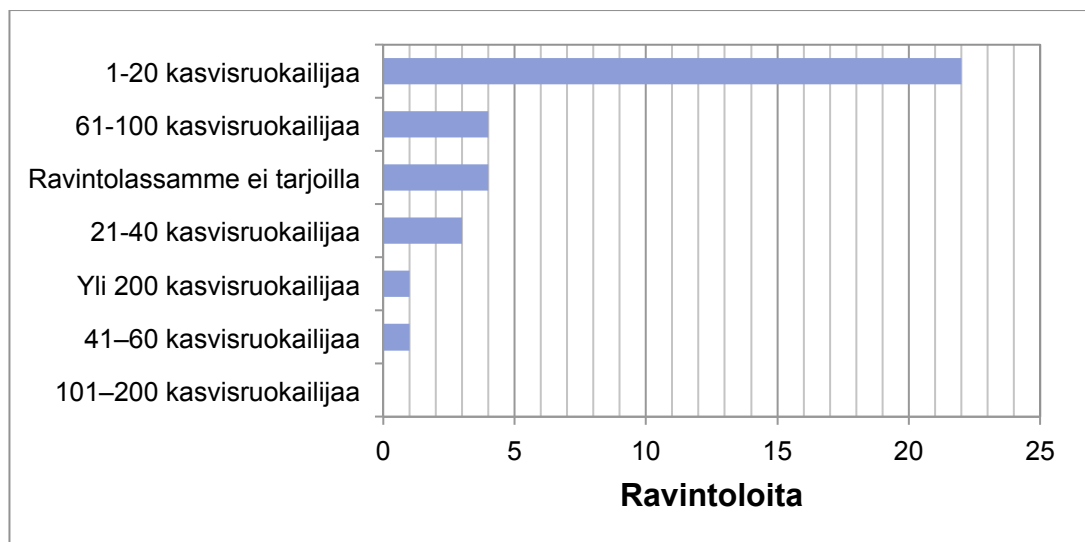
Viikossa saimme 25 vastausta. Päätimme laittaa vielä muistutusviestin ja jatkoimme vastausaikaa juhannukseen saakka, eli viikolla. Tämä oli hyvä ratkaisu, koska lopulta saimme 35 vastausta, joka on 51% kaikista lähetetyistä. Olimme erittäin tyytyväisiä saatuihin vastauksiin, ottaen huomioon vielä että kyseessä oli kesäkuu, eli vuosiloma-aika.

5.2 Aineiston analysointi

Vastauksia (n=35) analysoitiin Webropol työkalujen avulla, eli materiaali voitiin analysoida sellaisenaan, ilman erityistä käsittelyä tai koodausta (Ronkainen, Pehkonen, Paavilainen & Lindblom-Yläne 2011, 114). Suurin osa vastaajista oli keittiön esimiehiä ja ravintolapäälliköitä. Lisäksi vastaajissa oli useita kokkeja ja yrittäjiä sekä joitakin yksittäisiä muita nimikkeitä, kuten tuotanto-, palvelu- ja liiketoimintapäällikkö, suunnittelija ja pääemäntä.

Kyselyyn vastanneista 13 (37%) ravintolassa valmistettiin ruokaa noin tuhannelle hengelle, kaksi vastasi jopa 20 000 hengen ruokailusta päivittäin. Vastaajista 14 (31%) toimipaikoissa kävi ruokailijoita päivittäin 100–200. Vain kahdeksan vastaajaa (23%) toimi alle sadan hengen toimipaikassa. Haastatteluun vastaajat edustivat mielestäni yllättävän suuria yksiköitä ja vastaajat olivat usein esimiesasemassa, joten mielestäni saatuja vastauksia voidaan pitää hyvin luotettavina.

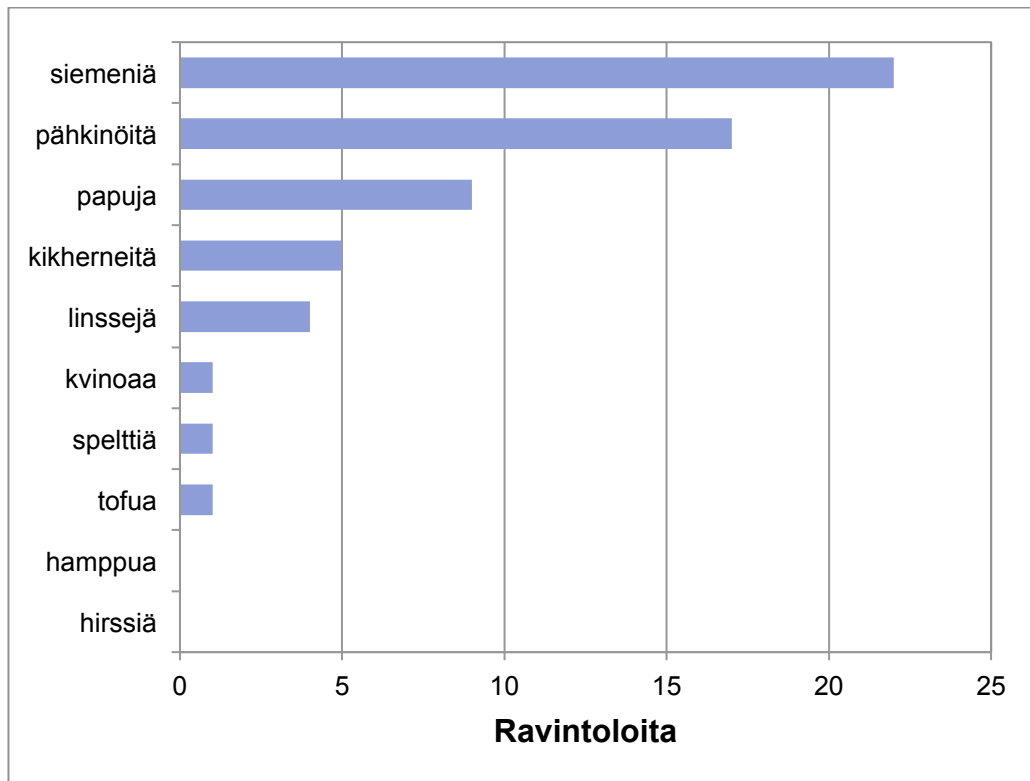
Kasvisruokailijoita oli 22 (63%) ravintolassa vain alle 20 (kuvio 2). Kahdeksassa toimipaikassa kasvissyöjiä oli 20–100 (23%) ja yhdessä muutama sata. Huomattavaa on, ettei neljä ravintolaa tarjoa kasvisruokaa ollenkaan. Syynä oli kysynnän puute. Joissakin paikoissa kasvisruokaa kuitenkin saa erikseen tilaamalla. Näissä ravintoloissa ei koettu olevan tarvetta kasvisruokakoulutukselle, yhtä poikkeusta lukuun ottamatta.



Kuvio 2. Kaikista ravintolan ruokailijoista kasvisruokailijoiden määrä (n=35)

Neljä ravintolaa ei tarjoa kasvisruokaa päivittäin, syyksi mainittiin kysynnän puute tai kasvisvaihtoehdon saa kysyttäessä.

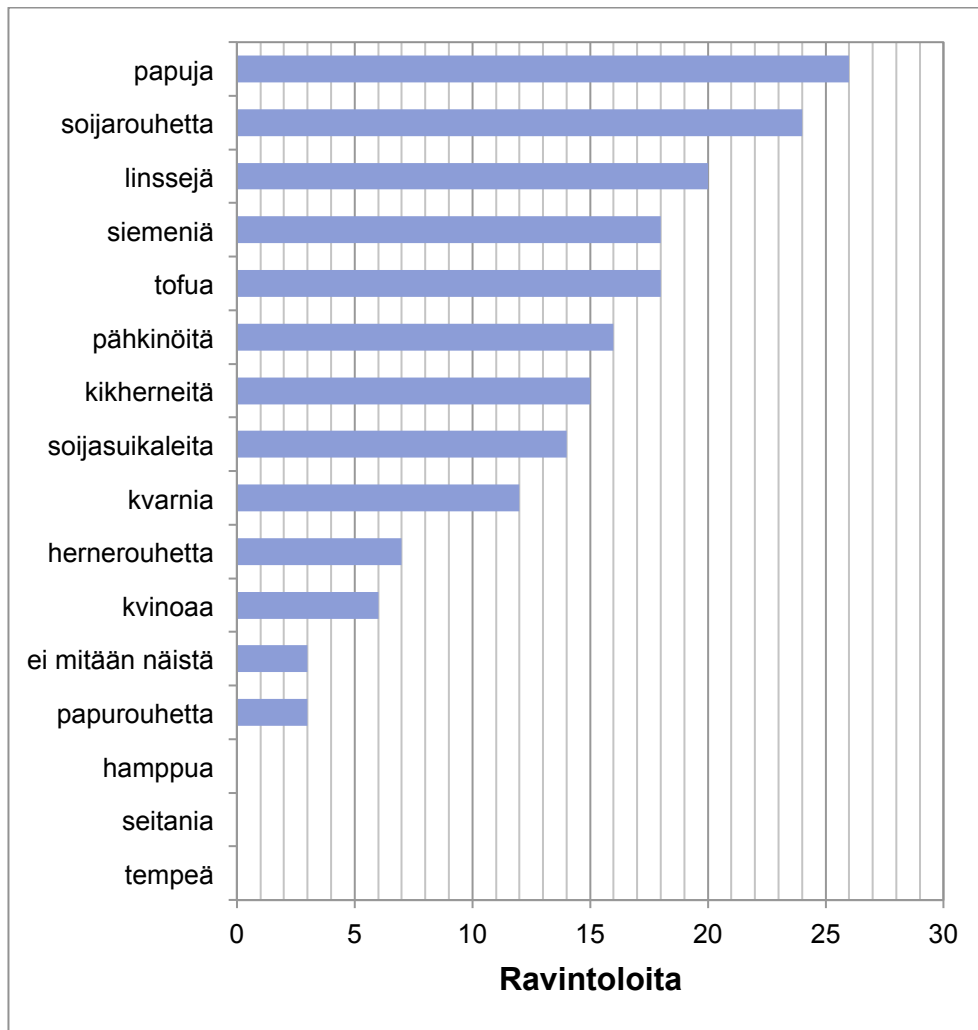
28 ravintolassa (82%) lounaaseen kuuluu salaattipöytä. Salaattipöydässä eniten tarjotaan kasvisproteiineista (kuvio 3), siemeniä ja pähkinöitä. Aivan kuten uudet, terveyttä edistävät ravitsemussuositukset (2014) suosittelee lounaalla tarjottavankin. Seuraavaksi kasvisproteiineista nousivat pavut 35%, kikherneet 19% ja linssit 15%. Kvinoaa, spelttiä, tofua, hampppua tai hirssiä ei salaattipöydässä juuri tarjottu, joitakin yksittäisiä poikkeuksia lukuun ottamatta.



Kuvio 3. Salaattipöydässä tarjottavat kasvisproteiinit (n=35)

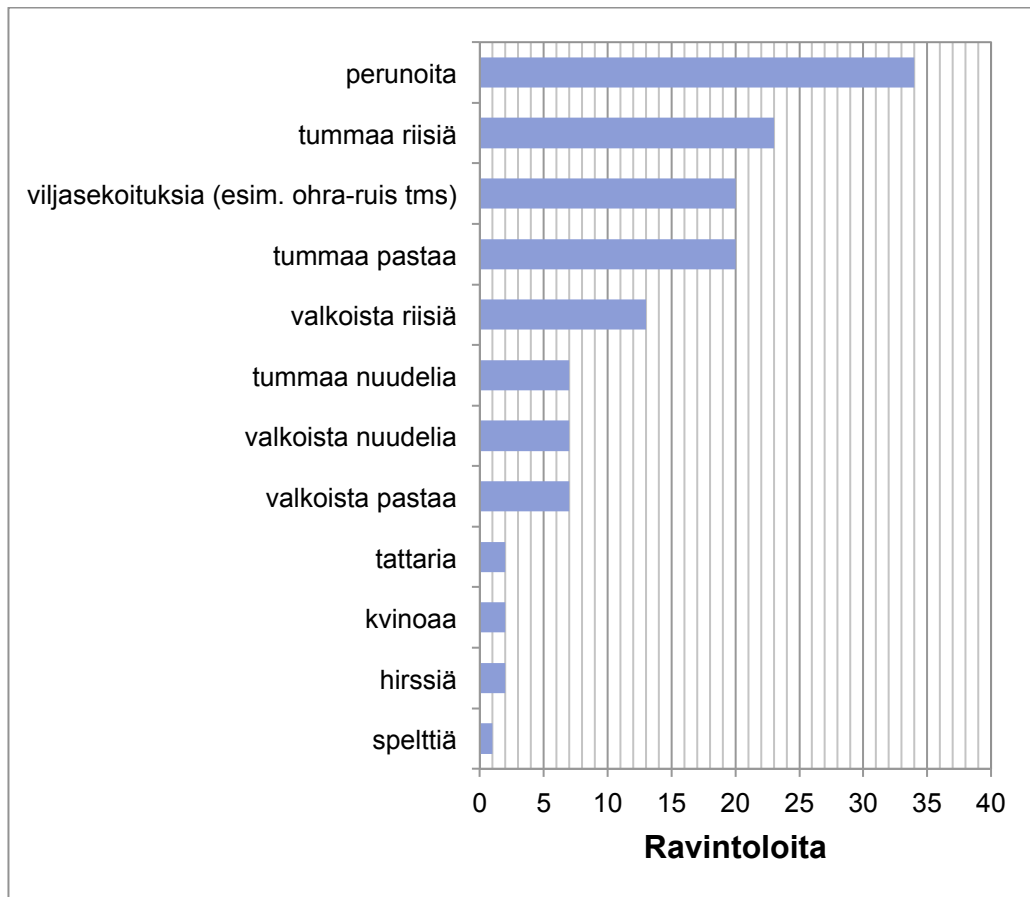
Kuusi ravintolaa, joissa lounaaseen ei kuulunut salaattipöytää, eivät järjestäen kaivanneet kasvisruokakoulutusta. Näissä paikoissa lämpimänä lisäkkeenä ei koskaan tarjottu valkoista riisiä, pastaa tai nuudelia, vaan ravitsemuksellisesti laadukkaampia hiilihydraatteja. Pääruoan valmistamiseen käytettiin kohtuullisen monipuolisesti erilaisia kasvisproteiineja. Kasvisruokareseptiikalle nähtiin tarvetta.

Lämpimän ruoan valmistamiseen käytettiin kasvisproteiineista (kuvio 4) säännöllisesti enimmäkseen papuja (74%). Soijarouhe oli 24 ravintolassa (69%) käytössä. Muita yleisesti käytettyjä kasvisproteiineja olivat linssit 57%, tofu ja siemenet 51%, pähkinät 46%, kikherneet 43% ja soijasuikaleet 40%. Kvarnia käytti 12 ravintolaa (34%). Hamppu, seitan ja tempe eivät olleet käytössä lainkaan. Huomattavaa on, että kolme ravintolaa ei käyttänyt mitään kyselyn viidestätoista kasvisproteiini vaihtoehdosta.



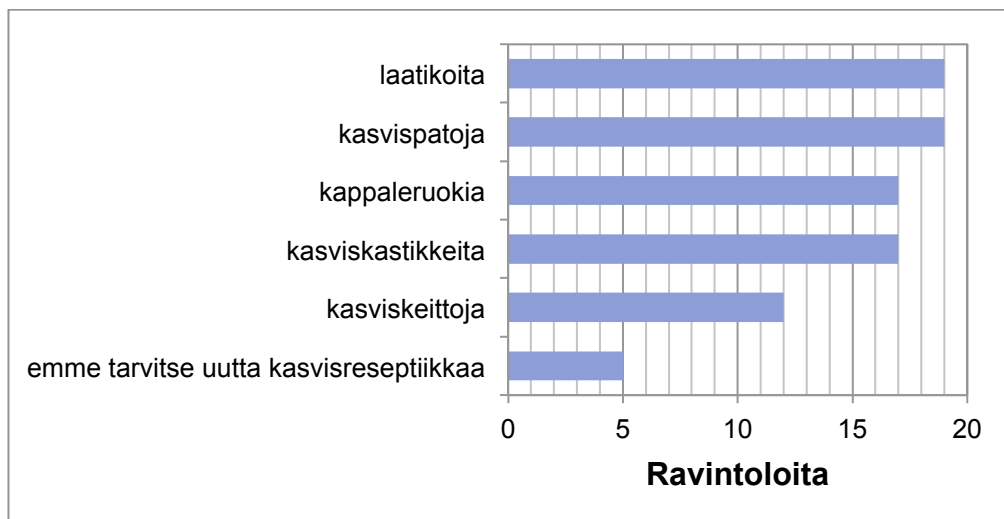
Kuvio 4. Kasvisruoan valmistamisessa yleisimmin käytettävät kasvisproteiinit (n=35)

Lämpimän kasvisruoan lisäkkeenä (kuvio 5) tarjottiin eniten perunoita, 97%, mutta lisäksi tummaa riisiä 66% ja tummaa pastaa 57% hyvin yleisesti. Viljasekoitukset olivat myös suosittuja 57% esim. ohra-ruisseos. Tattaria, kvinoaa ja hirssiä tarjosi vain kaksi ravintolaa vastanneista. Huomattavaa on että valkoista riisiä tarjosi 13 ravintolaa (37%), valkoista pastaa ja nuudelia tarjottiin vielä viidenneksessä (20%) ravintoloista.



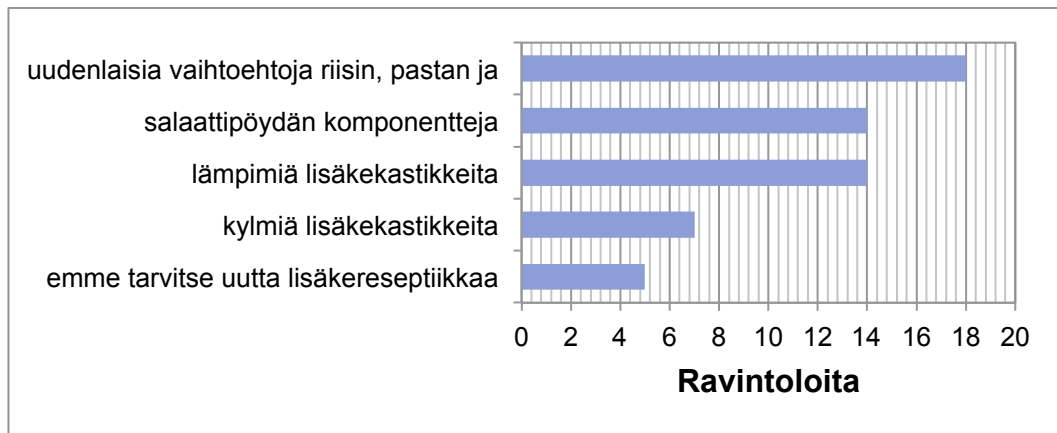
Kuvio 5. Kasvisruokien lämpiminä lisäkkeinä useimmin tarjottavat hiilihydraatit (n=35)

Kysymykset 8–10 selvittivät tarvetta uudelle reseptiikalle. Kaikenlaista reseptiikkaa toivottiin (kuvio 6), niin laatiikoita, patoja, kappaleruokia, kastikkeita kuin keittojakin suurimmassa osassa ravintoloita. Kasvisruokareseptiikalle ei koettu olevan tarvetta viidessä (14%) ravintolassa.



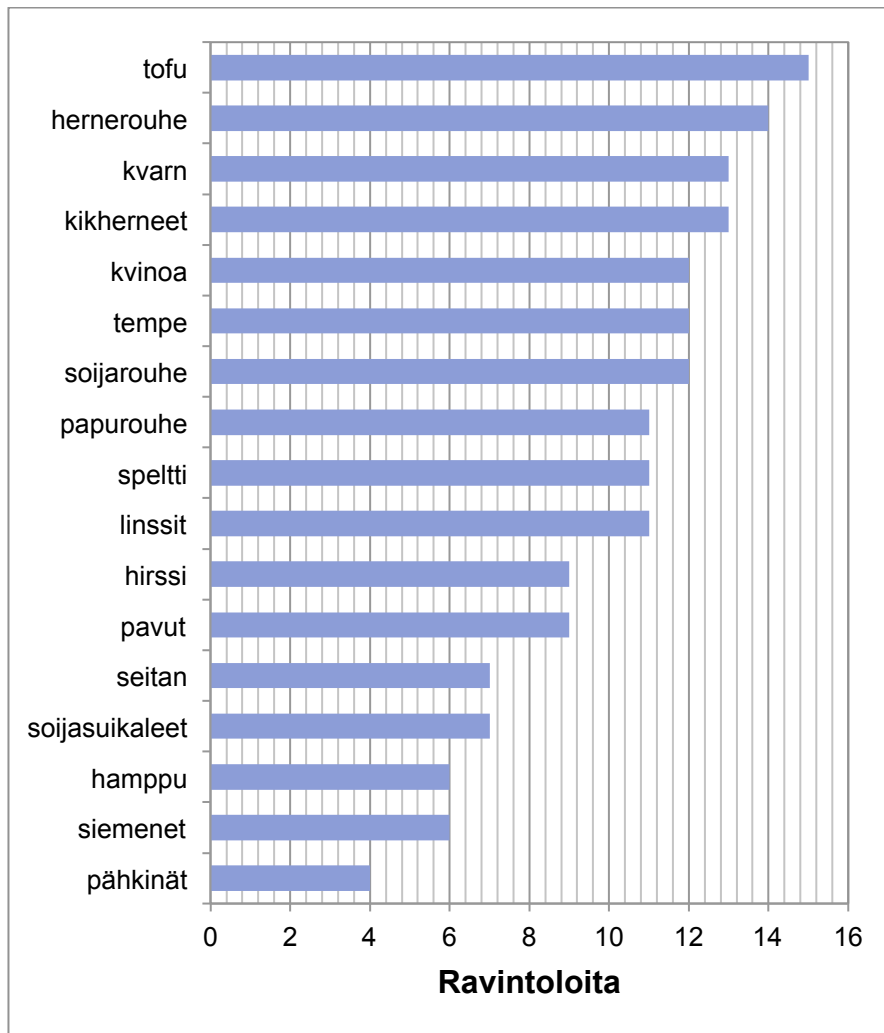
Kuvio 6. Kasvisruokareseptiikan tarve ruokalajityypeittäin (n=35)

Lisäkkeistä eniten 51% toivottiin uudenlaisia vaihtoehtoja riisin, pastan ja perunan tilalle (kuvio 7). Lisäksi toivottiin salaattipöydän komponentteja ja lämpimiä lisäkekastikkeita. Kylmille lisäkekastikkeille koettiin olevan tarvetta. Samat viisi ravintolaa kuin edellä, eivät tarvitse lisäkereseptiikkaa.



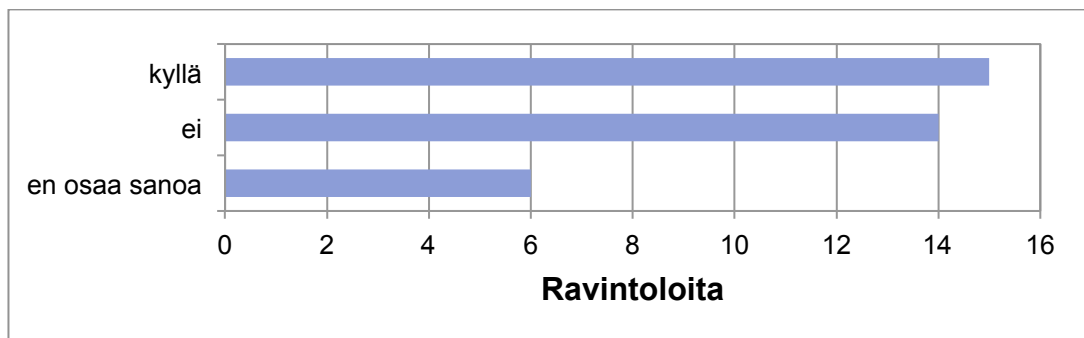
Kuvio 7. Lisäkereseptiikan tarve (n=35)

Reseptinkehitykseen valittaviksi raaka-aineiksi toivottiin 17 kasvisproteiinivaihtoehdosta kaikkia enemmän tai vähemmän (kuvio 8). Eniten haluttiin tofua 47%, hernerouhetta 44%, kikherneitä ja kvarnia 41%. Tempeä, soijarouhetta ja kvinoa toivoi 38%, papurouhetta, spelttiä ja linssejä 34%. Seitania toivoi 22%.



Kuvio 8. Kasvisproteiinit joista toivottiin uutta kasvisreseptiikkaa (n=35)

Viimeinen kysymys halusi selvittää onko tarvetta kasvisruokakoulutukselle (kuvio 9). Ravintoloista 15 koki tarvetta olevan, 14 ei kokenut koulutustarvetta ja loput kuusi eivät osanneet ottaa asiaan kantaa.



Kuvio 9. Tarve kasvisruokakoulutukselle (n=35)

Mielestäni tutkimus on pätevä eli validi, koska saimme selville halutut selvitettävät asiat. Vastausprosentti oli erinomainen, mikä osaltaan osoittaa tutkimuksen pätevyyttä. Reliabiliteetin johdonmukaisuutta hieman laskee, kaikkien vastaajien ruokailijoiden määrä verrat-

tuna kasvisruokailijoiden määrän suhteeseen. (Ronkainen ym. 2011, 129–133.) Se on kuitenkin ainoa asia jossa jäin miettimään, onko kyselyyn osallistuneet vastanneet kysymykseen oikein. Tarkoitan tällä, että jos 37% vastaajista valmistaa ruokaa kaikkiaan noin tuhannelle, miten kasvissyöjiä olisi näissä isoissakin paikoissa suhteessa hyvin vähän. Vain kuusi ravintolaa vastaajista valmistaa päivittäin yli 50 annosta kasvisruokaa, niistäkin vain yksi toimipaikka yli 100 annosta. Tämä selittyisi mikäli isoimmista päivittäisistä ruokailijamääristä vastanneet ovat toimessa, jossa henkilö vastaa tuhansille päivittäin valmistetavista lounaista, mutta se tarkoittanee vaikkapa kymmeniä ravintoloita, joissa kussakin kasvisruokailijoita vain muutamia kymmeniä.

Tämä voi tarkoittaa, ettei alueemme lounasruokailijoiden määrästä voida suoraan laskea 5% olevan kasvisruokailijoita, vaikka koko maamme väestöstä voidaankin (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen, 2015, 51). Kasvisruokareseptiikan kehitystä ajatellen, ohjeiden vakiointi voisi olla hyödyllisempää olla jotakin muuta kuin 100 annosta, kuten alustavasti toimeksiantajan toiveesta määriteltiin.

6 Kasvisruokareseptiikan kehitystyö

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa kasvisruokareseptiikkaa ammatti-keittiöiden tarpeisiin. Toimeksiantajan mukaan alueella on tarvetta kasvisruokakoulutukselle ja -reseptiikalle. Webropol-kyselyllä selvitetään yksityiskohtia, kuten mitkä ovat todelliset tarpeet kehitystyölle, kartoitetaan raaka-aineita ja sitä, kaipaavatko toimeksiantajan työelämän yhteistyökumppanit kasvisruokakoulutusta.

6.1 Reseptiikkaprosessin kuvaus

Opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Koulutuskeskus Salpaukselle. Tavoitteena oli alunperin luoda kasvisruoka koulutuspaketti, mutta yhteisissä keskusteluissa, niin toimeksiantajan, kuin oppilaitoksen ohjaajien kanssa, päädyimme tuottamaan asiakaskyselyn ja sen pohjalta kasvisruokareseptiikkaa. Toimeksiantaja voi reseptiikan pohjalta toteuttaa koulutuksen, mutta opinnäytetyö ei ota kantaa sen toteutusajankohtaan tai muihin seikkoihin. Lisäksi reseptiikkaa voidaan käyttää tutkinnon osatoteutuksissa, kuten suurtalouskokin ja dieettikokin erikoisammattitutkinnon koulutuksissa. Toimeksiantaja haluaa pitää produktin salaisena, joten se toimitetaan vain oppinnäytetyön tekijän oppilaitokselle arvioitavaksi (ohjaajalle, 2. tarkastajalle ja opponentille) eli reseptiikka ei löydy tämän tuotoksen liitteistä.

Puhelinkeskustelujen ja sähköpostiviestinnän jälkeen, tapasimme toukokuussa 2015, josta opinnäytetyö sai alkunsa. Toimeksiantajan esiin tuomia tärkeitä huomioon otettavia seikkoja olivat reseptiikan toimivuus, nimenomaan suurkeittiöiden ja lounasravintoloiden käyttöön, taloudellisuus, logistiikka, ravitsemus ja uusimmat trendit. Toimeksiantaja korosti työelämä- ja asiakaslähtöisyyttä. Työelämlähtöisyyttä päädyimme varmistamaan edellä kuvatulla asiakaskyselyllä. Hintaan toimeksiantaja ei asettanut tarkempaa viitekehystä, koska loppukäyttäjäkin on monesta hintaryhmästä. Pyrin käyttämään oman kokemukseni mukaista taloudellista ajattelua reseptiikkaa ja raaka-aineita edelleen kehittäessäni. Samalla pyrin tuottamaan selkeitä ja monikäyttöisiä reseptejä, jotka ovat helposti muokattavissa edelleen.

Tuotekehitystyössä on käytetty omaa henkilökohtaista kokemustani työskentelystä kuusi vuotta Pohjoismaiden johtavan henkilöstö- ja opiskelijaruokailuja tuottavan yrityksen kehitysosastolla mm. tuotekehittäjänä.

6.2 Reseptiikan kehitys

Kotitalouksiin suunnattua reseptiikkaa on hyvin paljon saatavilla keittokirjoissa ja internetissä. Vaatii kriittistä suhtautumista, jotta osaa valita kaikista reseptin paljoudesta lähteel-

tään luotettavimmat, ettei tule valinneeksi kotikokkien tekemiä ohjeita. Ammattikeittiöreseptiikkaakin on saatavilla paljon, etupäässä erilaisten elintarviketeollisuuden toimijoiden verkkosivujen reseptiikkapankkeja. Alan ammattilehdissä ja heidän internetsivuilla on ammattikeittiöihin suunnattua reseptiikkaa. Mikäli ei halua suosia minkään tietyn elintarvikeyrityksen tuotteita, vaatii useimpien reseptipankkienkin ruokaohjeet edelleen testaamista ja muokkaamista. Yritykset kertovat sivuillaan usein, että reseptit ovat testattuja, mutta eivät kuitenkaan kuinka ja millä kriteereillä testaus ja aistinvarainen arviointi on tehty. Hintoja ei ole usein saatavilla, vaan ne määräytyvät kunkin asiakkuuden sopimuksien ja kausienkin mukaan. Elintarvikeyritykset tekevät kuitenkin mielellään yhteistyötä reseptin kehityksen suhteen. Osalla on asiakkaiden käyttöön lainattavia koekeittiöitä, joissa tuotekehitystyötä voidaan tarvittaessa tehdä.

Etsin ruokaohjeita erilaisista kasvis- ja vegaaniruokakeittokirjoista. Kirjastoissa on vaihteleva valikoima keittokirjoja, itse käytän kolmea eri kirjastoa, joten valikoimaa löytyi runsaasti. Internetissä on todella paljon erilaista reseptiikkaa saatavilla. Käytin osittain ammattikeittiöille suunnattua reseptiikkaa, mutta myös kotitalouksille suunnattua, esimerkiksi seitanin reseptejä oli lukuisia eri variaatioita. Ammattikeittiökäyttöön ei löytynyt ensimmäistäkään. Seitanin raaka-aine hankinnoissa oli lisäksi haastetta, koska tukkuliikkeistä ei saanut tarvittavia raaka-aineita. Koin kuitenkin erityistä intoa luoda toimivan seitanin reseptin sen monikäyttöisyyden, ravintoarvopitoisuuden, trendikkyuden ja helppouden vuoksi. Se tuntui olevan toimeksiantajayrityksessäkin vielä tuntematon tuote.

Lopulta kehitykseen valikoitui ruokaohjeita, jotka vaikuttivat helposti ammattikeittiöön muokattavilta, eivätkä sisältäneet liian erikoisia raaka-aineita. Lisäksi ohjeen tuli täyttää Webropol-kyselystä nousseet ominaisuudet.

6.3 Reseptiikan testaus

Tapaamisessamme toimeksiantajan kanssa toukokuussa 2015 olimme aikatauluttaneet reseptiikan testauksen syksyyn 2015. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että he testaavat reseptejä aikuisopiskelijoiden kanssa syyskuussa 2015. Olin kuitenkin testannut reseptejä kotikeittiössäni kesän aikana. Seitania kokeilin kotikeittiössä kahteen kertaan, ennen kuin se oli mielestäni ”ammattikeittiökelpoinen”. Pidin tärkeänä että sen valmistaminen on yksinkertaista ja kypsennyksen tulee tapahtua uunissa. Jotkut kotikeittiössä testaamani reseptit karsiutuivat pois jo tässä vaiheessa, esimerkiksi kvinoa-linssipihvit, koska tuotteen rakenne oli aivan liian löysä ja maku ei mielestäni ollut niin herkullinen kuin oletin.

Elokuussa 2015 työstin kokonaisen päivän toimeksiantajan tuotannonohjausjärjestelmään ruoka-ohjeita. Ohjeita oli tässä vaiheessa 12 kpl. Kaksi reseptiä olisi mahdollista pudottaa

pois jatkosta. Viikon kuluttua tästä, reseptejä testattiin toimeksiantajan testipäivissä. Aluksi olimme sopineet että testaukset suoritetaan kokonaisen viikon aikana, kaksi ohjetta päivittäin. Mutta käytännössä testipäiviä oli kaksi, joissa kummassakin testattiin 5–7 reseptiä päivässä. Valmistimme kutakin ruokaa kymmenen annosta. Opiskelijoiden apuvälineeksi oli tuotettu reseptinkehittäjän muistilista (liite 2) ja maistolomake (liite 3). Näillä kirjaamiseen liittyvillä apuvälineillä haluttiin varmistaa, että kaikki tärkeät asiat tulee kirjattua. Kirjaamalla huolellisesti voidaan välttyä turhilta uusinta testauksilta. Olin itse mukana molempina testauspäivinä ja ennen varsinaisen työn aloittamista kävin opiskelijoiden kanssa läpi ruokaohjeet, lomakkeet ja muut testauksessa huomioon otettavat tärkeät asiat.

Ennen lopullista maistoa viilasimme opiskelijoiden kanssa maut lopullisiksi, eli saatoimme lisätä makuja tai raaka-aineita. Joitakin pilkkuvirheitä paljastui mausteiden käyttöpainoissa, jotka saimme korjattua. Valmiita ruokia arvioitiin aistinvaraisesti yhdessä opiskelijoiden kanssa, lisäksi mukana maistossa oli useita opettajia. Seitan sai erityisen hyvän vastaanoton ja se oli monelle ensimmäinen kerta kyseisen tuotteen parissa. Totesimme sen olevan hyvin monikäyttöinen raaka-aine, jolla voidaan helposti korvata vaikkapa tofu tai soijasuikaleet reseptiikassa. Vaikka arvioimme seitanin perusreseptin valmiiksi, vaatii se enemmän työstämistä toimeksiantajan tuotannonohjausjärjestelmään, jotta he saavat siitä monikäyttöisemmän. Jatkossa toimeksiantajan kasvisruokaohjeiden tofu, soja tai palkovilja voidaan korvata useissa ruokaohjeissa seitanilla, kunhan seitanin tarvittaville pääraaka-aineille löytyy järkevä ostokanava.

Testauksessa totesimme ruokaohjeet (liite 4) jo niin valmiiksi, ettei lisätestauksia enää pidetty tarpeellisena. Seuraava testaus oli suunniteltu lokakuulle 2015 toimeksiantajan yhteistyökumppanin opiskelijahenkilöstöravintolassa. Tästä suunnitelmasta kuitenkin luovuttiin opinnäytetyön puitteissa. Toimeksiantaja suorittaa testaukset myöhemmin. (Erkamo 11.9.2015.)

6.4 Raaka-ainevalinnat

Kyselyssä ilmi tulleista, vähemmän ravintoloissa käytetyistä raaka-aineista, päädyimme valitsemaan tuotekehityksen raaka-aineiksi härkäpapuruheen, kvinoan ja speltin. Resepteistä seitan otettiin työn alle. Hernerouhetta toivoi 14 ravintolaa (44%) ja se oli käytössä seitsemässä ravintolassa. Toiveista kaikkia raaka-aineita ei kuitenkaan voitu ottaa kehitykseen, joten hernerouhe jäi ulkopuolelle. Lisäksi tempe ja kvarn taas puolestaan päätettiin jättää tuotekehityksen ulkopuolelle, koska ne ovat niin sanottuja puolivalmisteita, joita ammattikeittiöiden on melko vaivaton testata omissa keittiöissään. Kehitettävässä reseptiikassa on uusien lisäksi mukana jo ennestään tuttuja raaka-aineita, kuten tofua ja kikher-

neitä. En esittele niitä tässä kuitenkaan sen tarkemmin. Kerron lyhyesti alla erikoisempien raaka-aineiden alkuperästä.

Härkäpapu on vuosituhansia vanha viljelykasvi, mutta sen käyttö lähes tyrehtyi 1960-luvulle tultaessa. Nyt sen viljely on jälleen elpymässä. Kotimaisen kasviproteiinin lähteenä se on erinomainen. (Kuoppala 2013). Härkäpapu kuuluu virnoin, joka on yksi hernekasvien suku (Verso Food 2015). Suomalaisesta valkuaisesta on Kuoppalan (2013) mukaan huutava pula ja härkäpavulla voitaneen korvata soijan ylivaltaista asemaa kasvissyöjien valkuaisen lähteenä. Suomen ammattikeittiömarkkinoille on tullut (2014) härkäpapuruhe. Tuote on kuivatavaraa. Härkäpapuruheesta härkäpapujauhoa on 55%, loput herneproteiinia ja ohramallasuutetta. Proteiinipitoisuus on 47% juurikin herneproteiinin vuoksi. Tuote soveltuu vegaaniseen ruokavalioon ja sisältää pienen määrän gluteenia, joten ei sovi keliakikolle. Hernerouhetta voi käyttää soijarouheen tapaan. (Verso Food 2015.)

Kvinoa (englanniksi quinoa) on siemen, vaikka sitä usein käytetään viljan tapaan. Kvinoa on lähtöisin Etelä-Amerikasta, se on aikanaan ollut alkuperäiskansojen ravintoa. Nyt kvinoa viljellään myös Suomessa. Kvinoa on proteiinipitoisempaa kuin monet viljat. Se sisältää 14g/ 100g hyvänlaatuista proteiinia, mikä on puolet enemmän kuin tummassa riisissä. Lisäksi se sisältää kaikki välttämättömät aminohapot sopivassa suhteessa, mikä on harvinaista. Kvinoa täytyy huuhtoa ennen kypsentämistä. Kvinoa kypsyy nopeasti, mutta sitä ei saa sekoittaa kypsennyksen aikana, jottei se liisteröidy. Kvinoa on gluteiinitonta. (Thompson., M. 2013; Sunspelt.fi, 2015.)

Speltti on ikivanha ja kotimainen viljalaji. Spelttiä voidaan käyttää riisin tapaan, paisti että speltissä on gluteenia, joten se ei sovi keliakikolle. Monelle vilja- ja vehnäallergikolle se saattaa kuitenkin sopia, koska se imeytyy elimistössä paremmin. Speltissä on 13–18g/ 100g hyvänlaatuista proteiinia. Kuitujen suhde on hyvä ja rasvahappokoostumus erinomainen. (Sunspelt 2015.)

Seitan on alkuaan Kiinasta, aivan kuten tofukin. Seitan valmistetaan vehnän gluteenijauhoista ja kikhernejauhoista. Se voidaan vaihtoehtoisesti valmistaa kokonaan vehnäjauhoista pesemällä, mutta valmistusprosessi on liian työläs ammattikeittiön ruokatuotantoa ajatellen. Löysin internetistä monenlaisia ohjeita ja erilaisia tapoja maustaa ja kypsentää seitania. Tavoitteena oli löytää tuotekehityksen tuloksena, yksinkertainen valmistustapa ja monikäyttöinen resepti ammattikeittiöiden käyttöön. Seitania voi myös pakastaa, mikäli menekki on pientä. Kokeilin kotikeittiössäni seitania kaksi kertaa ja kahta erilaista ohjetta. Ensimmäisessä mausteita ei laitettu massaan ja siitä tuli mautonta, vaikka se marinoitiin kypsennyksen jälkeen. Kypsennetty seitan ei mielestäni ime makuja, vaan mausteet on

lisättävä ennen kypsennystä. Toisella kerralla päätin laittaa mausteet jo massaan ja keittää pelkässä suolavedessä. Ammattikeittiön toimintaa ajatellessani, liemen säilyttäminen tai viemäriin kaadettava keitinliemi ei tuntunut järkevältä. Minusta seitanista tuli näin hyvää. Toimeksiantajan kokeilussa seitan sai erinomaisen vastaanoton. Ammattikeittiössä kypsensimme sen höyryuunissa. Seitanin osalta ongelmaksi muodostui ainoastaan logistiikka. Pääraaka-aineita on saatavana erikoisliikkeistä, muttei vielä tukkuliikkeestä. Uskon, että on vain ajan kysymys milloin tuotteet, gluteenijauho ja kikhernejauho tulevat valtakunnallisten tukkuliikkeiden valikoimiin. Huomasin kuinka gluteenijauho on vielä erikoinen raaka-aine, joka usein puhekielessä sekoitetaan gluteenittomaan jauhoon.

Mielestäni kaikkia tuotekehitykseen valittuja tuotteita, härkäpapua, kvinoa ja spelttiä, yhdistää se, etteivät ne ole mikään uusia keksintöjä. Niillä on kuitenkin nyt uudenlaista kysyntää markkinoilla ravintopitoisuuksiensa ja kasvisruoan kysynnän lisääntymisen vuoksi. Kaikkia näitä viljellään kotimaassamme. Poikkeuksena härkäpapuruheessa käytetty herneproteiini. Kikhernejauho on tuontitavaraa. Samoin gluteenijauho, vaikka vehnää suomessa kasvatetaankin. Kokemuksestani tiedän, että mikäli jokin suuri toimija haluaa tuotteen valikoimiinsa, se on tukkuliikkeen mahdollista toteuttaa.

Alla olevaan taulukkoon (taulukko 3) on koottu kaikki tuotekehitykseen valitut, erikoiset tuotteet, jotta niitä voidaan helposti tarkastella rinnakkain. Taulukolla haluan osoittaa, että toimeksiantajan jo yhteistyön alkuvaiheessa antamat seikat on otettu huomioon.

Taulukko 3. Taulukko kuvastaa raaka-ainevalinnoissa huomioon otetut seikat

Tuote	Proteiinia / 100g	Soveltuvuus keliaakikolle	Soveltuvuus vegaanille	Kotimaisuus	Trendikäs	Ravitsemuksellisesti laadukas	Logistisesti järkevä	raaka-aine hinnaltaan sopiva
Härkäpapuruhe	47		x	osittain	X	X	X	X
Kvinoa	14	x	x	X	X	X	x	x
Speltti	14		x	X	x	x	x	x
Seitan (resepti)*	22		x		x	x		x
*kikhernejauho	20	x	x		x	x		x
gluteenijauho	81		x		x	x		x

* lähde Ekolo Oy

7 Pohdinta

Tämä työ on ollut hyvin mielenkiintoinen ja antoisa. Josko minusta ei aivan täydellistä kasvissyöjää kuoriutunut prosessin aikana, niin sain kuitenkin paljon uutta tietoa ympäristö-, kuluttaja- ja tuoteasioissa. Olin luullut tietäväni asioista jonkin verran, mutta syventyminen itselle mielenkiintoisten asioiden äärelle näin intensiivisesti, oli uusi ja opettavainen kokemus.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tietoperusta muodostui toimeksiantajan rajaamista kasvisruokailun kahdesta suunnasta, joihin sinänsä oli helppo paneutua. Koska kasvisruokailuun vaikuttavat tätä nykyä monet muutkin asiat yksilön taustalla, kuten ympäristötietoisuus halusin itse lähestyä asiaa erilaisten kuluttajaryhmien kautta. Tämä aiheutti aika työlään paneutumisen, joka oli tosin hyvin mielenkiintoista. Tietoa ja erilaisia kuluttajaryhmiä on paljon, joten aihealuetta oli lopulta rajattava. Näin valikoitui LOHAS-kuluttajaryhmä, joka sinänsä ei ole uusi asia maailmalla, mutta uskon sen olevan vähän tiedetty ilmiö kuluttajaryhmänä Suomessa. Taannoin pidin esitelmää restonomiopiskelija kollegoilleni ja kysyin kuinka moni on kuullut LOHAS-kuluttajaryhmästä. Oppilaita oli arviolta kymmenen, joista kukaan ei ollut tietoinen. Itsekään en ollut tiennyt tästä kuluttajaryhmästä ennen syventävää elintarviketietoutta. Toinen valitsemani kuluttajaryhmä on fleksitaristit, johon voin nyt itsekin sanoa kuuluvani. Huomasin syventyessäni näihin kuluttajaryhmiin, että kaiken ravitsemisalan kehitystyön taustalla tulee olla nimenomaan asiakkaan ja kuluttajan tarpeet ja odotukset. Tämä ilmeni myös pohtiessani tuotekehitysprosessia ja omaan kokemukseenikin perustuen. Jos me ravitsemusalan ammattilaiset pystyisimme ennakoimaan näitä asiakkaiden tarpeita ja olemaan askeleen edellä ja ikään kuin tuntosarvet pystyssä kehittämään tuotteita ja palveluita jo ennen kuin asiakas on hahmottanut mitä hän konkreettisesti haluaakaa. Näin ehkä pystyisimme olemaan markkinoilla se luovin, innovoivin ja sen myötä yksi kilpailukykyisimmistä toimijoista. Tämä kaikki lähtee siis vain ja ainoastaan ulkoa päin. Se tarkoittaa, että otamme jatkuvasti selvää ja olemme tietoisia mitä nuo asiakkaiden tarpeiden ja halujen pienen pienet enteet ja viitteet ovat.

Tietoperustassa käsittelin lisäksi ammattikeittiön tuotekehitystä. Huomasin että siihen liittyvää kirjallisuutta oli melko hankala löytää. Usein tuotekehitystä tarkastellaan enimmäkseen elintarviketeollisuuden näkökulmasta. Erilaisia prosesseja on kuvattu monia, mutta niissä ei useinkaan aukea yksityiskohtaista tietoa, vaan prosessi on osa laajempaa kokonaisuutta. Tuotekehityksen yksinkertaisesta mallista, jota mukailin, voi olla apua ammattikeittiön tuotekehitysprosessissa. Mielestäni kokoamani tuotekehityksen muistilista oli hy-

vin onnistunut ja kaikessa tekstin paljoudessaan kuvaava. Se osoitti kuinka monta pientä asiaa tulee ottaa huomioon, kaiken sen suuremman kokonaiskuvan lisäksi.

Pieni Webropol-kysely antoi prosessille hyvän pohjan, josta selvisi reseptiikkatyypin tarve. Raaka-aineita koskevista kysymyksistä oli helppo valita kehitykseen pääraaka-aineet. Lisäksi kysely osoitti toimeksiantajalle, että kasvisruokakoulutukselle on todella kysyntää, aivan kuten he olettivatkin. Jatkossa toimeksiantaja voi hyödyntää Webropol-kyselyn tuloksia jatkaessaan kasvisruokareseptiikan kehitystyötä. Kyselyn tulokset kertovat mistä raaka-aineista ja ruokalajiryhmistä uudelle reseptiikalle on yhä tarvetta.

Kyselyssä jäin pohtimaan suhdetta kaikkien ruokailijoiden ja kasvisruokailijoiden välillä. Olisin kuvitellut kasvissyöjiä olevan suurissa toimipaikoissa enemmän kuin mitä ilmeni. Toisaalta vastatessa on saatettu ajatella koko volyymiä kaikkien ruokailijoiden kohdalla, esimerkiksi 20 000 annosta/ päivä (jolloin 20 000 annosta pitää sisällään vaikkapa kymmenen toimipaikkaa). Siten kasvisruokailijoista kysyttäessä onkin epähuomiossa ajateltu yksittäisiä toimipisteitä, esimerkiksi 50 annosta toimipaikkaa kohden.

Kyselyn tuloksista voisin nostaa muutaman huomion. Koska hyvät hiilihydraatit on nostettu uusissa terveyttä edistävissä suosituksissa (2014) esiin, en näe mitään järkevää syytä tarjota asiakkaille pelkästään valkoisia hiilihydraatti lisäkkeitä, kuten valkoista pastaa ja riisiä edes lounasravintoloissa, joissa ei säännöllisesti tarjota kasvisruokaa. Kaikkien lounasravintoloiden voisi olla järkevää panostaa hiilihydraattien laatuun. Lisäksi suosituksiin on uusimpana tuotu pähkinät ja siemenet, joten näitä tulisi löytyä kaikista lounasravintoloiden salaattipöydistä. Kasvisproteiineilla, esimerkiksi kikherneet tai speltti marinoituna, saadaan helposti vaihtelua ja runsautta salaattipöytiin. Leipäpöydässä voidaan tarjota proteiinipitoisia levitteitä, kuten hummusta tai rahkapohjaisia levitteitä. Leipäpöydässä tulisi olla aina tarjolla täysjyväviljatuotteita. Kikhernejauhoa ja siemeniä voidaan käyttää leivonnassa. Samalla varmistetaan kasvisruokailijoiden proteiinin saantia useista eri lähteistä, mikä on kasviproteiinien imeytyvyyden edellytys. Tutkimus osoitti, että keventäessään terveystietoinen lounastaja arvostaa laajaa salaattipöytää. Näin voidaan saavuttaa kaikkien asiakkaiden asiakastyytyväisyyttä ja ehkä sitä kautta luoda asiakasuskollisuutta. Kasvisruokailijoiden tai lähinnä vegaanien asiakastyytyväisyyttä voitaisiin mahdollisesti lisätä tarjoamalla mahdollisuus valita lehmänmaidon tilalle jokin kasvipohjainen juoma vaihtoehto, kuten soija- kaura-, manteli- tai riisijuoma.

Ravintoloiden, jotka eivät tarjonneet kasvisruokaa tai sen sai erikseen tilaamalla, lounaaseen kuului salaattipöytä, mutta kaikista kasvisvalkuaisista siellä käytettiin toistuvasti vain papuja, siemeniä ja pähkinöitä. Linssejä ja kikherneitä ei käytetty, mitkä taas esiintyivät

useimpien kasvisruokaa tarjoavien salaattipöydissä. Näissä kasvisruokaa tarjoamattomien ravintoloiden lämmin hiilihydraattilisäke oli etupäässä vain valkoista riisiä, pastaa ja nuudelia. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että kasvisruokaa tarjoavien ravintoloiden ateriakokonaisuudet ovat ravitsemukselliselta laadultaan parempia, kuin kasvisruokaa tarjoamattomien ravintoloiden. Voisin kuvitella, että mahdolliset kasvisruokailijat ovat siirtyneet ravintoloihin, joissa panostetaan kasvisruokaan ja ravintorikkaampiin lisäkevaihtoehtoihin.

Mielestäni tuotekehitys sujui hyvin ja toimeksiantajan kanssa löytyi heti yhteinen sävel. Ensimmäisellä tapaamisellamme olimme aikatauluttaneet prosessin aina lokakuulle saakka. Yhteistyö oli vaivatonta ja uskon todella, että heille on hyötyä produktista. Kyseessä on kuitenkin vain reilu kymmenisen reseptiä, joten kehitystyö jatkuu heillä tästä eteenpäinkin. Valitut raaka-aineet ovat hyvin monikäyttöisiä ja ravitsemuksellisesti laadukkaita niin vegetaristeille kuin sekasyöjillekin. Toivon että tuotekehityksen työkaluista ja kehityspäivistä toimeksiantaja oppilaineen sai oppia uutta myös minulta ja eräänlaista varmuutta tuotekehitystyöhön. Minä sain nähdä kuinka innoissaan oppilaat lähtivät tekemään tuotekehitystä. Sain lisäksi oppia uudenlaista yrityskulttuuria, koska oppilaitos oli minulle tuotekehityksen toteutuspaikkana aivan uusi ympäristö. Haastetta asetti ainoastaan käynnistämismvaiheessa oleva tuotannonohjausjärjestelmä. Jotkut raaka-aineet, ravintosisällöt ja hinnat jäivät puuttumaan järjestelmästä. Näin ollen en voinut arvioida ohjeiden hintoja tai ravintoarvopitoisuuksia, mutta muuten asiasta ei koitunut haittaa.

Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan uusia reseptejä on voitu heti hyödyntää opetuksessa. Vakioinnin jälkeen niitä tullaan käyttämään vielä laajemmin. Ruokaohjeet liitetään myös osaksi ravintolapalvelujen reseptiikkaa, eli otetaan käyttöön Salpauksen opiskelijaravintoloissa. Toimeksiantaja koki, että heidän toiveensa otettiin hyvin asiakaslähtöisesti huomioon alusta loppuun saakka. Eri osatekijät, kuten taloudellisuus, ravitsemuksellisuus, ympäristötietoisuus ja uudet tuotteet yhdistyivät toimivaksi kokonaisuudeksi. Yhteistyö sujui täysin suunnitelmien mukaan.

Jatkoa ajatellen, voisi olla hyvä selvittää, mitä mieltä lounasasiakkaat ovat alueemme kasvisruokatarjonnasta. Selvitys saattaisi kannustaa ravintolayrittäjien tarjoaman kehittämistä kasvisruokailijaystävällisempään suuntaan. Tällä hetkellä käsitykseni mukaan alueellamme puuttuu esimerkiksi kasvisruokaravintola. Meillä on raakaruokakahvila ja luumukahvila, jotka molemmat tarjoavat kevyehköä lounasruokaa. Tutkimuksessa voitaisiin selvittää missä kasvisruokailijat tai vegaanit tänä päivänä syövät ja mikä olisi heidän tulevaisuuden unelmien lounaspaikka. Vegetaristi tuttavani esimerkiksi ruokailee etupäässä kaupungin keskustan kahdessa etnisessä ravintolassa. Jatkotutkimuksesta voisi olla apua alueen yrityksille, jotka miettivät kasvisruokavaihtoehdon lisäämistä valikoimiinsa.

Kaikkiaan opinnäytetyö prosessi oli opettavainen. Opin yhdistämään monta pientä palasta suuremmaksi kokonaisuudeksi. Opin kuinka tärkeää on paneutuminen asiaan tietoperustan kautta. Teoreettista tietoa ja käytännön tekemistä yhdistämällä syntyi tarvittava asiantuntemus.

Lähteet

Earle, M., Earle, R. & Anderson, A. 2001. Food product development. Woodhead Publishing Limited. Cambridge.

Ekokompassi 2015. Luettavissa: <http://www.ekokompassi.fi/yritykset/>. Luettu: 17.9.2015.

Erkamo, H. 11.9.2015. Hotelli-, ravintola- ja catering -alojen opettaja. Koulutuskeskus Salpaus. Sähköposti.

Flow festivaali Oy 2015. Ympäristö. Luettavissa: <http://www.flowfestival.com/ymparisto/>. Luettu: 21.8.2015.

Fuller, G. 2011. New product development. From concept to marketplace. 3rd edition. CRN press. Boca Raton.

Green Event, Visia & Aalto yliopisto 2014. Sustainable meal ohjeistus 2015. Luettavissa: <http://www.flowfestival.com/wp-content/uploads/2015/08/Sustainable-Meal-Pamphlet.pdf>. Luettu: 21.8.2015.

Haaga-Perho 2011. Laadun kehittäminen. Tuotekehitys ja tuotteistaminen. Luettavissa: <http://www.kulmat.fi/laadun-kehittaminen/tyokaluja/tuotekehitys-ja-tuotteistaminen>. Luettu: 4.8.2015.

Helldán, A, Helakorpi S. 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 6/2015. Helsinki.

Herrala, S. 2014. Vegaanien ruokailutottumukset ja ravitsemus. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoki. Luettavissa: <https://theseus32kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/78029/SelmaHerrala.pdf?sequence=1>. Luettu: 22.7.2015.

Jokinen, T. 2001. Tuotekehitys. 6. korjattu painos. Otatieto Oy. Helsinki

Kansanterveyslaitos 2003. Ravitsemuskertomus. Luettavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78261/2004b4.pdf?sequence=1>. Luettu: 16.6.2015.

Kirveennummi, A., Saarimaa, R. & Mäkelä, J. 2008. Syödään leväpullia pimeässä. Tähtikartastoja suomalaisen ruoan kulutukseen vuonna 2030. Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen tutkimus. Luettavissa:

https://wiki.hamk.fi/download/attachments/12094471/MIRHAMI_loppuraportti-print-1.pdf.

Luettu: 22.7.2015.

Kojo, M. 2015. Kasvikunnan raaka-aineiden käyttöä tulee monipuolistaa. Kehittyvä elintarvike 2, s. 24–26.

Koulutuskeskus salpaus 2015. Esittely. Luettavissa:

<http://www.salpaus.fi/esittely/Sivut/default.aspx>. Luettu: 23.7.2015.

Kuluttajaliitto 2015. Hyvää ympäristölle. Joustavaa kasvissyöntiä. Luettavissa:

<http://syohyvaa.fi/joustavaksi-kasvissyojaksi/>. Luettu: 18.6.2015.

Kuoppala, K. 2013. Papurokkia. Maa- ja elintarviketeollisuuden tutkimuskeskus. Luettavissa: <http://mttelo.mtt.fi/papurokkia>. Luettu: 11.8.2015.

Kupiainen, T. 2008. Tuotekehitys. Teoksessa Rajas, S. & Harmoninen, T. (toim.) Elintarvikeyrityksen brändin rakentaminen. Bookwell Oy. Porvoo.

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Taurén, P. 2011. Ruoanvalmistuksen käsikirja. WSOYpro Oy. Helsinki.

Lehto, E-L. 2014. Tuotekehitys on yrityksen elinehto. Kehittyvä elintarvike 2, s. 26–27.

Leino, M. & Nordblom, M. 2010. Kuluttajälhtöisyys on tuotekehityksen ykkösajuri. Kehittyvä elintarvike 6, s. 20–22. Luettavissa: <http://kehittyvaelintarvike.fi/lehdet/2010/6.pdf>.

Luettu: 9.9.2015.

LOHAS 2015. Lifestyle of health and sustainability online. Luettavissa:

<http://www.lohas.com/about>. Luettu: 11.9.2015.

LOHAS Sweden 2015. LOHAS Ruotsissa. Luettavissa: <http://www.lohas.se/about-lohas/>

Luettu: 11.9.2015.

Luonnonvarakeskus 2015. Ravintotase. Luettavissa:

<http://stat.luke.fi/ravintotase?q=ravintotase>. Luettu: 18.6.2015.

Luonnonvarakeskus 2015. Vastuuverkko. Luettavissa:

http://www.vastuuverkko.fi/lue_ja_keskustele_vastuullisuudesta/artikkeli/elintarvikkeiden_ilmastovaikutuksia_voi_vertailla. Luettu: 18.6.2015.

Löytänä, J. & Kortesoja, K. 2011. Asiakaskokemus. Palvelubisneksestä kokemusbisnekseen. Talentum. Helsinki.

Manner, H. 2015. Pakina: Vapaasti kaupallistettavaa ruokaa. Kehittyvä elintarvike 3.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2014. Biotalousketjujen ekologinen, sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys. Kirjallisuuskatsaus. Jokioinen. Luettavissa: <http://www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti184.pdf>. Luettu: 18.6.2015.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2012. Vastuullisuus ruokaketjussa. Eväitä johtamiseen, mittaamiseen ja viestintään. Jokioinen. Luettavissa: <http://www.mtt.fi/julkaisut/vastuullisuusruokaketjussa.pdf>. Luettu: 18.6.2015.

Maa ja metsätalousministeriö 2010. Ruokastrategian valmistelun johtoryhmä. Huomisen ruoka – esitys kansalliseksi ruokastrategiaksi. Luettavissa: http://www.mmm.fi/attachments/mmm/tiedotteet/5qZTC31Sw/Huomisen_ruoka_-_Ehdotus_kansalliseksi_ruokastrategiaksi.pdf. Luettu: 22.7.2015.

Marniemi, A. 2012. Fleksitarismista pysyvä ruokasuuntaus. Kuluttajan Nappo 1, s. 6–7. Luettavissa: http://www.kuluttajaliitto.fi/files/1615/nappo_nro1_2012.pdf. Luettu: 22.7.2015.

Mauno, S. & Lipre, E. 2009. Taitava kokki ammattikeittiössä. WSOY. Helsinki.

Mikkola, E. 17.9.2015. Tuotantopäällikkö. Flow festivaali. Haastattelu. Helsinki.

Mäki, S. 2013. LOHAS on muhiva mahdollisuus. Ekonomi 1, s. 15–21.

Nordblom, M. 5.6.2015. Tuotekehitysjohtaja. Fazer Food Services. Sähköposti; Fazer Makuraportti 2012.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Paavilainen, E. & Lindblom-Ylänne, S. 2011. Tutkimuksen voimasanat. 4. uudistettu painos. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Shani, A. & DiPietro, R. B. 2007. Vegetarians: A typology for foodservice menu development. *FIU Hospitality Review*, 25(2), s. 66–74.
- Steen, C. & Newman, M. J. 2011. Vegaanikeittiön käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Moreeni. Helsinki.
- Thompson, M. 2013. Eating well. What is quinoa? How quinoa became America's hottest whole grain and brought new income to Bolivian farmers. Luettavissa: http://www.eatingwell.com/food_news_origins/green_sustainable/what_is_quinoa_how_quinoa_became_americas_hottest_whole_grain_an?page=2. Luettu: 10.8.2015.
- Tomperi-Olkkonen, M. 2012. Ratkaisukeskeinen menetelmä ruokapalveluyksikön kehittämisessä. Teoksessa Mertanen, E. (toim.) *Ruokapalveluja kehittämässä*. YAMK-opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja, ISSN 1456-2332 ; 129.
- Varsinais-Suomen matkailun ja elämystuotannon osaamiskeskus. Verkkopalvelu. Laadun kehittäminen. Tuotekehitys ja tuotteistaminen. Luettavissa: <http://www.kulmat.fi/laadun-kehittaminen/tyokaluja/tuotekehitys-ja-tuotteistaminen>. Luettu: 27.7.2015.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset. Luettavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset+ravitsemussuositukset/>. Luettu: 17.6.2015.
- Vegaaniliitto 2015. Miksi veganismi? Luettavissa: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/miksi-veganismi/elainten-olot>. Luettu: 30.7.2015.
- Verso Food Oy 2015. Verkkosivut. Luettavissa: <http://www.versofood.fi/fi/>. Luettu: 11.8.2015.
- Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Ylikoski, T. & Eboreime, T, 2010. Asiakkuusmarkkinointiliiton teettämä tutkimus. Vastuullinen kuluttaja on suoramainonnan suurkuluttaja. Luettavissa:
<http://www.asml.fi/wp-content/uploads/Vastuullinen-kuluttaja-on-suoramainonnan-suurkuluttaja-12-2010.pdf>. Luettu: 3.6.2015.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

KASVISRUOKAKYSELY

Olen Haaga-Helian restonomiopiskelija ja teen opinnäytetyötäni kasviruoasta.

Vastaamalla tähän nopeaan kyselyyn, olet mukana kehittämässä uutta kasvisruokareseptiikkaa Päijät-Hämeen alueen ammattikeittiöiden käyttöön.

Vastaaminen kestää noin 3 minuuttia. Kiitos ajastasi.

Taustatiedot

1. Olen? *

☐ Ravintolapäälikkö

☐ Keittiön esimies

☐ Kokki

Muu työnimike, mikä?

☐

2. Ravintolassamme käy ruokailijoita päivittäin kaikkiaan noin

☐ alle 50

☐ 50-100

☐ 101-200

☐ 201-300

yli 300. Keskimäärin noin..

☐

3. Kaikista ruokailijoista kasvisruokailijoita on keskimäärin

Ravintolassamme ei tarjolla kasvisruokavaihtoehtoa. Koska..

☐

☐ 1-20

☐ 21-40

☐ 41-60

☐ 61-100

☐ 101-200

Yli 200. Kuinka paljon?

☐

4. Kasvisruokalounaaseemme kuuluu myös salaattipöytä

☐ kyllä

☐ ei

5. Salaattipöydässämme on tarjolla salaattikomponenttien lisäksi

(valitse kaikki joita teillä on säännöllisesti käytössä)

☐ linssejä

☐ kikherneitä

☐ papuja

☐ siemeniä

☐ pähkinöitä

☐ tofua

☐ hirssiä

☐ spelttiä

☐ kvinoa

☐ hampua

Muita, mitä?

☐

6. Valmistamme ravintolassamme kasvisruokaa, joka sisältää
(valitse kaikki kasvisvalkuaiset joita teillä on säännöllisesti käytössä) *

- ☐ linssejä
- ☐ kikherneitä
- ☐ papuja
- ☐ siemeniä
- ☐ pähkinöitä
- ☐ tofua
- ☐ soijarouhetta
- ☐ soijasuikaleita
- ☐ hernerouhetta
- ☐ papurouhetta
- ☐ kvarnia
- ☐ tempeä
- ☐ kvinoa
- ☐ hamppua
- ☐ seitania
- ☐ ei mitään näistä

Muita, mitä?

☐

7. Kasvisruoan lämpimänä lisäkkeenä tarjoilemme
(valitse kaikki joita teillä on säännöllisesti käytössä)

- ☐ perunoita
- ☐ valkoista riisiä
- ☐ valkoista pastaa
- ☐ valkoista nuudelia
- ☐ tummaa riisiä
- ☐ tummaa pastaa
- ☐ tummaa nuudelia
- ☐ viljasekoituksia (esim. ohra-ruis tms)
- ☐ spelttiä

☐ hirssiä

☐ kvinoa

☐ tattaria

Muita, mitä?

☐

Uuden reseptiikan tarve.

8. Minkä tyyppistä uutta kasvisreseptiikkaa kaipaisitte ravintolaanne?

☐ kasviskeittoja

☐ kasvispatoja

☐ kasviskastikkeita

☐ laatikoita

☐ kappaleruokia

☐ emme tarvitse uutta kasvisreseptiikkaa

9. Minkä tyyppistä lisäkereseptiikkaa kasvisruoalle kaipaisitte ravintolaanne?

☐ kylmiä lisäkekastikkeita

☐ lämpimiä lisäkekastikkeita

☐ uudenlaisia vaihtoehtoja riisin, pastan ja perunan tilalle

☐ salaattipöydän komponentteja

☐ emme tarvitse uutta lisäkereseptiikkaa

10. Raaka-aineet, joista toivoisitte uutta kasvisruokareseptiikkaa? (voit valita useita)

☐ linssit

☐ kikherneet

☐ pavut

☐ siemenet

- ☐ pähkinät
- ☐ tofu
- ☐ hirssi
- ☐ speltti
- ☐ soijarouhe
- ☐ soijasuikaleet
- ☐ hernerouhe
- ☐ papurouhe
- ☐ kvarn
- ☐ tempe
- ☐ kvinoa
- ☐ hamppu
- ☐ seitan
- ☐ Muita, mitä?

11. Mitä muita toiveita tai ajatuksia sinulla on liittyen kasvisruoan reseptiikan kehittämiseen

12. Ravintolassamme on tarvetta kasvisruokakoulutukselle *

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

Liite 2. Tuotekehittäjän muistilista

Tuotekehittäjän muistilista:

Pla Kemppi ©

Kirjaa reseptiin kaikki mahdolliset asiat, mielummin myös turhia asioita.
Näin vältät turhat lisätestaukset.

Tarkista:

Reseptin raaka-aineiden oikeanimisyys,

- esim:
- | | |
|--|--------|
| 1. Porkkanasuikale, pakaste vai Porkkanasuikale, tuore. | |
| 2. Tonnikalaa vedessä, valutettuna, säilyke (Huom. myös nesteiden PH %) | |
| Kikherne, keltetty, valutettuna, säilyke | PH 20% |

Ostopaino < > käyttöpaino. Varmista painohävikki % !

- esim.
- | | |
|--|--------|
| 1. Kananmunaa, ilman kuorta | PH 13% |
| 2. Paprika, kuutio 2x2 cm, punainen, tuore | PH 20% |

Kaikki ainekset punnitaan tai mitataan tarkasti.

Raaka-aineet ruokaohjeeseen siinä järjestyksessä, jossa ne pataan/vuokaan laitetaan

Minimoi ruokaohjeen raaka-aineet!

Voinko jättää jonkun raaka-aineen tai mausteen pois? Vaikuttaako lopputulokseen?

Minimoi valmistusvaiheet!

Saanto = totuuden mukainen kypsennyshävikki:

Punnitse ASTIA (esim GN) johon valmistat.

Punnitse raaka paino.

Punnitse kypsäpaino.

Kastikkeista riittää litrat. Esim kippikattilan mittatikku.

MAISTA!
LISÄÄ!
KIRJAA!

Tarkista ohjeen kypsennysajat ja lämpötilat.

Kirjaa paisto-ominaisuus; höyry, yhdistelmäpaisto (pienempi hävikki), kiertoilma, paine?

Keltä, hauduta vai kiehauta?

Kuumenna vai kiehauta?

Vakiointi:

Kuinka monelle vakioin reseptin? Mikä on annoskoko?

Kuinka voin helpottaa erävalmistusta?

Kirjaa:

1. Esivalmistusvaiheet
2. Kypsennysvaiheet
3. Kokoamisvaiheet, esim laatikkoruoat
4. Esillelaitto, esim; " Lisää lopuksi hienonnettu persilja"

Tarvittavat lomakkeet:

Resepti

Maistolomake/ Tuotekehitys-suunnitelma

Tarvitset myös gramma-vaa'an ja isomman kg-vaa'an.



Liite 3. Maistolomake

Tuotekehitys-suunnitelma

MAISTOLOMAKE

1. Täytä taustatiedot:

Kehitettävä ruoka	<input type="text"/>
Päivämäärä ja vuosi	<input type="text"/>
Kehittäjän nimi	<input type="text"/>
Ryhmä	<input type="text"/>

2. Tarve?

Tämä on hyvä olla selvillä kaikille maistajille, ennen kuin ruokaa arvioidaan. Tuotetta tulee voida arvioida kohderyhmän kautta.

3. Kirjaa aistinvaraiset arviot tästä ruoasta

	herkullinen	5	4	3	2	1	ei houkutteleva
Ruoan ulkonäkö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ruoan maku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ruoan rakenne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4. Muita seikkoja?

5. Haluaako maistorymä tämän ruoan jatkokehitykseen?

☐ Kyllä

☐ Ei.

☐ Miksi?

Liite 4. Kehitetyt ruokaohjeet

Produktin Ruokaohjeet			
Reseptin nimi	Ruokalistanimi	tarkennus	a-koko
1 Coleslaw, chili-seesam	Chili-seesamcoleslawta	Salaattipöydän komponentti	60 g
2 Hummus, levite	Hummus-levitettä	Salaattipöydän komponentti	30 g
3 Härkäpapumoussaka	Härkäpapumoussakaa	Pääruoka	400 g
4 Juureksia cashew	Cashew-juureksia	Pääruoka	200 g
5 Kikherne, marinoitu	Marinoituja kikherneitä	Salaattipöydän komponentti	60 g
6 Kvinoalisäke, hedelmäinen	Hedelmäistä kvinoalisäkettä	Lämmin lisäke	200 g
7 Kvinoalisäke, naturel	Kvinoaa	Lämmin lisäke	200 g
8 Linssi-kookoskeitto	Linssi-kookoskeittoa	Kasviskeitto	400 g
9 Savutofu-kasviswokki	Savutofu-kasviswokkia	Kasvispata / -kastike	200 g
10 Savutofu-rahkakastike, kylmä	Kylmää savutofu-rahkakastiketta	Kylmä lisäkekastike	60 g
11 Seitan, perusohje	Seitania	Kappaleruoka	120 g
12 Seitan-kasviswokki	Seitan-kasviswokkia	Kasvispata / -kastike	200 g
13 Spelttilisäke, naturel	Spelttiä	Lämmin lisäke	200 g
14 Spelttiä marinoituna	Marinoitua spelttiä	Salaattipöydän komponentti	60 g